



## Der Autor

Gerd Köhler studierte an der Technischen Universität München Maschinenbau und arbeitete als Lehrer an einer Technikerschule und als Entwicklungsingenieur in verschiedenen Unternehmen. Seit 1982 ist er Schüler der tibetischen Meditationsmeister Chögyam Trungpa Rinpoche und Sakyong Mipham Rinpoche. Gerd Köhler lebt in Hamburg.

**Gerd Köhler**

*Neu denken,  
frisch wahrnehmen*

© 2021 Gerd Köhler

Umschlaggestaltung, Illustration: Gerd Köhler

Verlag & Druck : tredition GmbH  
Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN: 978-3-347-25061-1

Das Werk, einschließlich seiner Teile,  
ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung  
ist ohne Zustimmung des Verlages und des  
Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für  
die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,  
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche  
Zugänglichmachung.

# Inhalt

Vorwort	7
1. Das Radio	9
2. Wo kommen die Töne her?	11
3. Der Reichtum des Universums	18
4. Ich sehe was, was du nicht siehst	22
5. Die Achterbahn	25
6. Wahrnehmen ist ein Naturgesetz	29
7. Wahrgenommene und gedachte Welt	37
8. Wahrnehmen ist wie ein Akkord	42
9. Einzigartig und allein	50
10. Die Erde ist eine Scheibe	52
11. Hamlet und die Streichholzschachtel	56
12. Die optische Täuschung	60
13. Erleben ist immer jetzt	65
14. Der gedachte Mörder	70
15. Spielwiese Universum	76
16. Berühren und berührt werden	80

17. Licht	84
18. Aufblitzen erleben	95
19. Sehen	100
20. Sprechen	109
21. Kommunikation	117
22. Rechnen und lernen	127
23. Materie	133
24. Bewegen	143
25. Geben und Nehmen	149
26. Logik des Lebendigen	153
27. Alte und neue Physik	167
28. Wenn Steine sprechen	178
29. Begegnungen mit Wasser	185
30. Riechen - mal anders	192
31. Das Universum tanzt	197
32. Leiden als Alarmsignal	201
33. Der Weg	208
Hinweise und Fundstellen	211

## Vorwort

Wahrnehmen ist Kommunikation mit der Welt. Die Vorstellung, dass bei diesem lebendigen Austausch die materielle Welt nicht nur beteiligt, sondern auch selbst lebendig ist, hat in der Menschheitsgeschichte eine lange Tradition. Indigene Völker betrachten heute noch nicht nur Menschen, Tiere und Pflanzen als belebt, sondern auch Licht, Luft, Wasser und Steine. Mit dem Siegeszug der Naturwissenschaften ist diese Vorstellung fast völlig verdrängt worden.

Die Quantenphysik hat diese Lebendigkeit nun wieder entdeckt und beschreibt Materie als Abfolge von lebendigen, schöpferischen Prozessen. Diese Prozesse folgen einem grundlegenden Muster und erschaffen nicht nur die materielle Welt, sondern auch alles was ich wahrnehme, denke und fühle in jedem Augenblick frisch und neu. Diese ganzheitliche Sichtweise auf eine lebendige Wirklichkeit gibt uns nicht nur Orientierung und Hilfe im Alltag, sondern bietet auch die Chance für einen Brückenschlag zwischen Naturwissenschaften und Religionen.

In den ersten Kapiteln meines Buches geht es um unsere erlebte Welt, danach dann um die Lebendigkeit der materiellen Welt. Die grundlegenden Muster beider Welten werden graphisch dargestellt im sogenannten *Quantenmodell*. Bei der Entwicklung dieses Modells habe ich mich u.a. auch bezogen auf die Aussagen von Prof. Dr. Hans-Peter Dürr, dessen Bücher und Vorträge mich sehr inspiriert haben. Die zweite wichtige Inspirationsquelle waren die Lehren des tibetischen Buddhismus und der Shambhala-Tradition, mit denen ich seit 1982 verbunden bin, und die auch Grundlage meiner Meditationspraxis sind.

An dieser Stelle geht mein Dank insbesondere an meine Lehrer Chögyam Trungpa Rinpoche und Sakyong Mipham Rinpoche, deren Weisheit Hilfe und Ansporn für mich waren. Danken möchte ich auch Christine Behrens, Beate Kirchhof-Schlage und Priya Windisch, die meine Arbeit an diesem Buch unterstützt haben.

Im Text habe ich ab und zu die Regeln der deutschen Rechtschreibung ganz bewusst *kreativ umgangen* und z.B. Begriffe nicht groß sondern klein geschrieben. Damit will ich deutlich machen, dass diese Begriffe nicht für Dinge stehen, sondern Ausdruck sind für lebendige Prozesse.