



5 Kernkapazitäten

Einführung

Alles Leben will wachsen und sich weiterentwickeln!

Wir Menschen entwickeln uns in 5 grundlegenden Bereichen, im *Physischen*, *Mentalen*, *Emotionalen*, *Kreativen* und *Spirituellen* weiter. Dieses **5er-Modell** zeigt unsere vielseitigen Begabungen, Erfahrungen, Bestrebungen, Fertigkeiten und unsere Bewusstseinsentwicklung – also unsere Kapazitäten. Deshalb nennen wir sie die 5 Kernkapazitäten.



Ein Blick in unsere *westliche Welt* zeigt, dass sich die **Bildung des Menschen** hauptsächlich auf den *mentalen* Bereich fokussiert, was sich in *René Descartes'* Aussage «Ich denke, also bin ich!» überdeutlich offenbart. Doch auch dem *physischen* Bereich wird in Form von Fitness, Sport und gesunder Ernährung vermehrt Rechnung getragen, wo hingegen der *spirituelle* Bereich im gesellschaftlichen Diskurs eine marginale Rolle spielt, denn wir verbannen alles Spirituelle und Religiöse fast ausschliesslich in die Privatsphäre. Zwischendrin steht der *kreative* Bereich, der durch Stars im Literatur-, Film- und Musikbusiness oder in Architektur, Theater und Tanz vermehrt Beachtung findet. Bleibt noch der *emotionale* Bereich, den wir bisweilen weitgehend als verwirrend und diffus erleben, sei es in Schwärmereien, aufwühlenden Gefühlsausbrüchen, unbewussten Ängsten oder indem wir Gefühle grossenteils ignorieren oder verdrängen. – Daraus resultiert ein immenses **Ungleichgewicht** in den 5 Kernkapazitäten, was leicht erkennbar und in allen gesellschaftlichen Bereichen spürbar ist, wie beispielsweise in den Gesundheits-, Bildungs- und Wirtschaftssystemen.

Eine ganzheitliche Menschenbildung, wie wir sie auch bei Caribou Azores anstreben, fördert hingegen alle 5 Kernkapazitäten *gleichermassen*. Weil sich alles verändert, sich den Veränderungen anpasst und so eine neue Ebene der Entwicklung anstrebt, betrachten wir persönliche Weiterentwicklung und inneres Wachstum als Grundlage des Lebens, d.h. Leben ist Lernen! Es ist ein *bewusster* Lernprozess durch Freude oder unbewusstes Lernen, das manchmal durch Freude oftmals aber auch durch schmerzhaft Erfahrungen geschieht.

Für mich bedeutet ganzheitliche Menschenbildung zu lernen, mich bewusst zu verbinden: mit mir (*Selbstliebe/Selbstfürsorge und Eigenständigkeit*) mit anderen Menschen (*Empathie, Gastfreundschaft, Altruismus, Toleranz*) und mit ihnen offen zu kommunizieren und mich auch mit der Natur und dem «Universellen/Göttlichen» verbunden zu fühlen. Und ich will frei werden, mich von allem befreien, was diese Entwicklung hindert: einengende *mentale* Muster, *emotionale* Verletzungen und Ängste, etc. und was diese Entwicklung fördert: aufbauende, *mentale* Konzepte, *emotionale* Harmonie und Balance – Auf diesem Entwicklungsweg werde ich immerzu *bewusst offener, wacher, spontaner, kreativer, neugieriger* und bin mehr *im Augenblick*, d.h. mehr *im Hier und Jetzt*.

In jedem Bereich verdient ein Mensch Förderung, einen Rahmen und Struktur, die ihm beim Wachstum behilflich sind. Die folgenden 5 Blog-Beiträge (*April-August*) versuchen die 5 Kernkapazitäten näher zu bringen.

Gerne ermöglichen wir Ihnen transformierende Erfahrungen.

Die kreative Kernkapazität

In ihr streben alle 4 anderen Kernkompetenzen gleichzeitig in möglichst umfassender Harmonie und Balance zusammen, wie sich beispielsweise in der **Kunst** zeigt. Darin verbindet sich der **emotionale** Ausdruck mit **mentalen** Konzeptionen sowie **physischer** Meisterschaft. Und nicht selten fließen auch **spirituelle** Erfahrungen, Erkenntnisse und Deutungen hinein, z.B. bei J. S. Bach oder Marc Chagall um nur zwei zu nennen.

In der Literatur, im Malen und Gestalten, Musizieren und Tanzen, im Theater sowie der Meisterschaft in vielen Handwerksberufen, in Architektur, Innenarchitektur und Design und der Kochkunst ist **Fantasie** gefragt. Sie zeigt sich meist dann, wenn man zugleich fokussiert *und* entspannt im freien Fluss des **Augenblicks** und der **Liebe** ist, also in einem Zustand der Zeitlosigkeit, der **Leere und Fülle** zugleich, z.B. «im Flow». Da stellen sich Aha-Effekte leicht ein und Perlen innerer Weisheit offenbaren sich.



So eine Perle ist auch unsere der **Sexualität**, deren **Kunst** es ist, sich jenseits einer Routine immer wieder *neu* auszudrücken, *neu* zu (er)finden, zu verbinden und noch tiefer zu *erkennen*, d.h. einander wirklich «*sehen*» – sich dabei freuen, ein sinnliches, sexuelles Wesen zu sein und den **kreativen**, befruchtenden, sexuellen Fluss des Lebens zulassen und sich lustvoll in zärtlicher Körpersprache mit dem Du in einer Win-Win-Situation auszutauschen und zu verbinden.

Eine weitere Perle ist die offene **Herz-zu-Herz**-Kommunikation, die wir bei *Caribou Azores* pflegen. Sie basiert auf gegenseitigem Respekt und Offenheit, ohne Vorbehalte und Vorurteile. Wenn wir auf diese subtile Weise aufeinander hören und miteinander reden, offenbaren sich wahre und sehr kostbare innere Ansichten. Tragen wir nicht alle grosse, **kreative** Schätze in uns?

Die **Quintessenz** – *der hier vorgestellte 5. grundlegende Bereich* – ist Ausdruck tiefer **Verbundenheit und Liebe**, welche in bedingungsloser, reiner und wahrer Liebe jedem Du begegnet und (auf drei Ebenen) förderlich ist: für das persönliche Bewusstsein, das kollektive Bewusstsein sowie für das **Einheitsbewusstsein**.

Das Leben an sich ist genial und in vollendeter Harmonie und Balance, Ausdruck aller 5 Kernkapazitäten in vollkommener *Liebe, Freude und Schönheit*. Es fragt sich, ob es gelingt, der Spur des Lebens zu folgen und *Liebe, Freude und Schönheit* in allem zu sehen, zu spüren und zu entdecken – und dabei einfach nur staunen und lächeln...

Die spirituelle Kernkapazität

Im *spirituellen* Bereich geht es aus meiner Sicht in erster Linie um Verbindung, Verbundenheit und **Liebe** als tragende Energie. Sie ist der Ursprung allen Daseins, eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration, der Sehnsucht und Lust, Wildheit und Lebensfreude, die wir alle in dieses Leben mitgenommen haben. Doch bereits im Kindesalter verlieren wir diese *paradiesische, unbewusste* Verbundenheit durch soziale Anpassung weitgehend. Grund dafür ist die unausgesprochene, eindringliche Aufforderung des Lebens, uns wieder neu mit allem, um und in uns zu verbinden und in Harmonie und Balance zu leben, doch jetzt *ganz bewusst!*

Auch Caribou Azores unterstützt/fördert die *spirituelle Kapazität* durch vertiefte **Wahrnehmung** *um* uns und *in* uns: Was spüre ich, wenn ich mich dem öffne, was

gerade da ist, mit all meinen Sinnen, sei es ein bereicherndes Gespräch (*austauschen*), der weiche Waldboden unter meinen Füßen (*haptisch*), das frische, einfache Essen (*schmecken*), eine innige Musik (*hören*), der berührende Sonnenuntergang (*sehen*) oder der Duft der Meeresbrise (*riechen*)? – Mit zunehmender Wahrnehmung spüre ich ein steigendes Bedürfnis nach Stille und Meditation. Eine ursprüngliche Verbindung und Verbundenheit kommen zurück und dadurch spüre ich mehr **Liebe**, Hingabe (grosse innere Beteiligung) und auch Dankbarkeit für jede dieser gefühlten, sinnlichen «Begegnungen».

In einem weiteren Schritt kann sich die Wahrnehmung auch auf die unsichtbaren Welten unserer Träume (mit unserem Lebensplan), unserer Ahnen, und von feinstofflichen Wesen bis hin zum «Universellen/Göttlichen» ausweiten. Nicht selten sind damit überraschende Erkenntnisse, zündende Ideen und spontane Einsichten verbunden und unser Urvertrauen sowie kindliche Neugier, Freude und Begeisterung kehren zurück.

Diese vielseitigen Wahrnehmungen und Erfahrungen erneuter **Verbundenheit** und **Rückverbindung** bilden die Wurzeln aller Religionen – vom Lateinischen *religio* = *wieder verbinden, wieder vereinen* mit der göttlichen «**Urquelle**», aus der heraus alles entsteht.

Zum *Spirituellen* gehört die Freude am Leben und daran, was wir im Alltag erfahren, erleben und spüren, was zu einem *Wahrnehmen von Glück* sowie einem *Empfinden von innerer Zufriedenheit* führt.

