Die 5 Kernkapazitäten

Urban Waltenspül

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 schmerzhafte 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 versuchen die 5 Kernkapazitäten näher zu bringen.

Gerne ermöglichen wir Ihnen transformierende Erfahrungen.

Die physische Kernkapazität

Auf der *physischen* Ebene geht es um solide Strukturen, klare Formen und darum, geerdet, gefestigt und mit beiden Beinen im Leben zu stehen. Unsere Erde, unser Alltag und unser Körper sind beschenkt mit Schönem, mit Freuden, Behaglichkeit und Gemütlichkeit in dieser 3. Dimension; doch ebenso unausweichlich behaftet mit Kummer und Sorgen, Einschränkungen und Lasten dieser *materiellen* Existenz.

Materie und *Mutter* haben dieselbe indogermanische Sprachwurzel: *mater* – Sachen und Dinge also, welche Form und Gestalt haben. Diese können ihrem Wesen nach nicht «gemacht/fabriziert», sondern müssen «geboren» werden, ein Wachstumsprozess also, der Zeit braucht, viel Zeit sogar. Daher ist dieser *physische* Bereich eher langsam, dafür umso beständiger, ausdauernder und bewahrender, wie uns beispielsweise Fossilien beweisen.

Die Erde ist unsere Heimat, ebenso unser Körper. Mit beiden kann ich achtlos umgehen und ihre Bedürfnisse ignorieren, sie sogar ausbeuten oder sie bewusst schützen, hegen und pflegen und mit Liebe und Fürsorge umgeben. Die Azoren, wo die Kraft der Erde greif- und spürbar ist, bieten mit ihrer reichen Fauna und Flora ideale Voraussetzungen den Körper zu spüren und die Erde zu erfahren und zu geniessen: Hier kann ich wandern und schwimmen oder anderen belebenden Beschäftigungen wie Delphin- und Walbeobachtungen nachgehen, die erfrischende Meeresbrise einatmen* oder meinem Körper behagliche Ruhe gönnen, relaxen und in einem warmen Naturpool entspannen, meditieren oder Yoga machen. Und die wohltuenden Wirkkräfte der Natur von Steinen, Pflanzen, Tieren und den Ahnen sind allgegenwärtig und unterstützen mich auf natürliche Weise.

Bei *Caribou Azores* fördern wir die Gesundheit durch einfache, bewusste Ernährung sowie genügend Bewegung, Schlaf und Erholung. Die Schönheit der Insel spiegelt sich auch in der Gestaltung und Pflege des ausgewählten Gästehauses, das in Ordnung gehalten wird, sodass man sich wohl fühlt, die Harmonie spürt, man am Morgen gerne aufsteht, gerne miteinander verweilt, isst, sich mit anderen Gästen mit gleichem Lebensumstand austauscht, oder anderweitig tätig ist und am Abend auch bereichert gerne in dieser Oase ausruht.

* Die jodhaltige Meeresluft regt den Stoffwechsel an, wodurch sich der grössere Appetit erklären lässt, und wirkt beruhigend auf unser Nervensystem, was uns gut schlafen lässt. Der hohe Salz- und Sauerstoffgehalt der Luft kann den Schleim in den Atemwegen lösen, sodass man tiefer durchatmen kann.

Die mentale Kernkapazität

Der «menschliche Geist»* ist von Neugier und Wissensdurst getrieben und möchte daher lernen. Er spielt in unserer westlichen Zivilisation, die von einem logisch-rationalen Weltbild geprägt ist, eine *Schlüsselrolle* und wird wie keine andere der 5 Kernkapazitäten massiv gefördert, was leider zu grosser Unausgeglichenheit in allen gesellschaftlichen Systemen führt. Entstanden im Übergang von der Landwirtschafts- zur Industriegesellschaft im Zeitalter der Industrialisierung und der Aufklärung (*etwa 1670 bis 1840*), brachte dieses vernunftgeleitete Weltbild gewaltige geistige Errungenschaften und technische Fortschritte, beispielsweise die Demokratisierung der Politik durch mehrere Parteien, eine neue Pädagogik und Akademien, unzählige Entdeckungen und Erfindungen sowie einen neuen Humanismus, der 1789 erstmals in den Menschenrechten verbrieft wurde.

Seither sind die **mentalen** Anforderungen derart gestiegen, dass in unserer heutigen, hoch technologisierten und digital kodierten Welt Menschen gefragt sind, die rational kompetent, mental gut informiert, linear und unabhängig denkend und gleichzeitig kritische Bürger sind. In dieser Zeit, in der ausschliesslich rationale Argumente, Beweise, Daten und Statistiken zählen, die von der Wissenschaft *interpretiert* und *erklärt* werden, wollen wir in der Regel mit dem Etikett «vernünftig», «normal», «erwachsen» und «innovativ» durch die Welt gehen. Dazu setzen wir ganz selbstverständlich das *Verständnis des kausalen Denkens* von *Ursache und Wirkung* voraus.

Doch können wissenschaftliche Methoden und Analysen materieller Teile zur Lösung komplexer Herausforderungen, zur Eindämmung zerstörerischer Natur-, Ego- und strukturellen Gewalten und zur Enthüllung neuer Realitäten und Sichtweisen beitragen? – Ja, sie können! Und sie könnten dies viel effektiver tun und zur Höchstform auflaufen, wenn sie die vier anderen Kernkapazitäten proaktiv mit einbeziehen würden! Die Wissenschaft kann zu grossem **Staunen** und zur **Wertschätzung** der gesamten Umwelt und aller Menschen führen und dazu, die Gaben/Geschenke, Talente und Fähigkeiten jedes Lebewesen – im Grossen wie im Kleinen – hochzuhalten und zu fördern.

Auf den *Azoren* hilft die erfrischende Meeresbrise den Kopf zu lüften, sodass es leichter fällt, den Geist offen und wach bei der Sache zu halten. Zudem unterstützt *Caribou Azores* verschiedenartige Gedankenanstösse beim täglichen Impuls am Nachmittag. Das fördert die ursprüngliche Beweglichkeit und Dynamik des Minds, der durch verschiedene Aktivitäten und Impulse der Natur auf São Miguel weiter an Eifer und Elan gewinnt. Dies ermöglicht, einengende Glaubenssysteme und mentale Hamsterräder loszulassen und kann dazu beitragen, Wissen und Weisheit sowie neue Philosophien und Strategien zu kultivieren, die den weiteren Lebensweg bereichern.

* Der «menschliche Geist» kann vereinfacht als Zusammenwirken verschiedener mentaler Fähigkeiten gesehen werden: kognitive Prozesse, welche Funktionen wie die Wahrnehmung, das Gedächtnis, das logische Schlussfolgern, die Orientierung, das mit der Vernunft verbundene Urteilsvermögen etc. umfassen. Bei all diesen Prozessen spielen immer auch (meist) unbewusste, emotionale Fähigkeiten mit, denn die 5 Kernkapazitäten sind nicht 5 isolierte Felder. Der Mensch ist ein ganzheitliches Wesen!

Die emotionale Kernkapazität

Die Gefühlswelt ist wie ein Universum: Sie kann wie ein Strauss voller Blumen sehr duftig, leicht und facettenreich sein, gehaltvoll und verlockend wie ein Festmahl, nährend, behaglich und lauschig wie eine Oase oder tief, still, funkelnd und voller Sehnsucht wie ein Sternenhimmel. – Diese Innenwelt kann aber auch undurchdringlich, verschlingend und sogar gefährlich erscheinen wie ein Dschungel, oder eintönig, einfarbig und karg wie eine Wüste, von unvorhersehbaren, erdbebenartigen, aufwühlenden Ausbrüchen begleitet wie ein Vulkan oder furchteinflössend, verwirrend und verstörend wie ein Spiegelkabinett.

Sich dem Fluss der Gefühle widmen, ja überlassen, scheint auf den Azoren natürlich und ergibt sich leicht, denn hier ist man von Wasser, Wellen und Meer umgeben; zudem sprudeln heisse Quellen und Wasserfälle plätschern gar mancherorts in smaragdgrüne Naturbecken; sich einfach tief berühren lassen *von* mannigfaltigen Naturschauspielen, z.B. spiegelnden Vulkanseen, *von* Köstlichkeiten auf dem Markt, z.B. lokale Ananas, *von* der Weite des Horizonts und den Sternen, *von* Menschen in der Gruppe mit ähnlichem Lebensumstand/Schicksal, *von* der Stille im Gästehaus aus dem 17. Jahrhundert. Kaum ein Gefühl das sich hier nicht zeigen könnte. – Gefühle sind immer wahr und verdienen unsere volle Aufmerksamkeit, ebenso wie sie adäquat und altersgerecht auszudrücken.

Gefühle *wahr*nehmen, sie erkennen, sie in sich spüren, innere Spannungen und Bedürfnisse *an*nehmen, Platz für sie einräumen und manchmal auch aushalten, zu ihnen stehen und sie der Situation entsprechend ausdrücken, sich jedoch *nicht* mit ihnen identifizieren, ist ein wertvoller Lernprozess, den wir bei *Caribou Azores* unterstützen. Je nach Bedürfnis der Gruppe können Begleitpersonen, geeignete Sachverständige wertvolle Impulse dazu geben und durch Hinweise den Prozess begünstigen und vertiefen

Wer sich auf den Weg zu seinen Gefühlen macht, dabei Blockaden und Ängste überwindet, seine Gefühle weder ignoriert noch verdrängt, z.B. einen Trauerprozess* durchläuft, kann in einem längeren, inneren Wachstumsprozess mehr Spontaneität, kindliche Verspieltheit, Liebe, Mitgefühl, Verbundenheit und Freude spüren und aus dem eigenen Gefühlsreichtum schöpfen – es sind die Geschenke des Werdens.

* *Trauerprozess:* • das Geschehen leugnen, es nicht wahrhaben wollen, zusammenbrechen • das Geschehen langsam akzeptieren • die Ohnmacht und Wut zulassen • Schmerz und Trauer spüren • das Bedürfnis nach Schutz, Geborgenheit und Wärme spüren und ausdrücken • die Suche nach einem Ausweg, nach dem Licht am Ende des Tunnels • bewusste Entscheidung für ein «Leben danach» • Würdigung und Dank für das Gewesene • die Heilung durch Vergebung und Versöhnung • die Neuorientierung mit neuen Verhaltensmöglichkeiten, die sich in der Alltags-Realität bewähren – kurzzeitig kann es Rückschritte in vorherige Phasen des Trauerprozesses geben. Dabei kann die ganze Schwere der Trauer wieder da sein, doch klingen diese Abschnitte meist relativ schnell ab sodass der nächste Schritt auf dem Weg der Heilung folgt

Die kreative Kernkapazität

In ihr streben alle 4 anderen Kernkapazitäten 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, Mode und Design sowie 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 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?

Eine weitere Perle ist auch unsere 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 zu «*sehen*» – sich dabei freuen, ein sinnliches, sexuelles Wesen zu sein und den kreativen, befruchtenden, sexuellen Fluss des Lebens zuzulassen und sich lustvoll in zärtlicher Körpersprache mit dem Du in einer Win-Win-Situation auszutauschen und zu verbinden.

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…

* Liebe versteht sich hier immer als Energie/Urkraft, als «Essenz von Allem».
** *Quintessenz:* lateinisch *quinta essentia*, wörtlich «*5. Seiendes*»

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. Dieses Abhandenkommen der Verbundenheit ist ein entscheidender Schritt, um den Prozess für die unausgesprochene, eindringliche Aufforderung des Lebens anzugehen, 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 Meeresbriese (*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 Rück**verbindung** bilden die Wurzeln aller Religionen – vom Lateinischen *religio = wieder verbinden, wieder vereinen* mit der göttlichen «**Ur**quelle», 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.

September 2022 – Urban Waltenspül