



Liebe Freundinnen und Freunde

Die Höhenflüge kreisen gerade in einem Luftloch - oder wie man das aerodynamisch präziser beschreiben müsste - doch Luftlöcher sind ja vielleicht auch dazu da, um neuen Sauerstoff zu holen. Das gibt Energie für mehr Leben und ermöglicht kreative Taten. Und es hilft Altes zu verbrennen, was wir nicht mehr brauchen.

Das Thema des letzten Höhenflug war: *Zuversicht in schwierigen Zeiten*. Zufällig habe ich auf YouTube ein Gespräch von Verena Kast mit Jürgen Wiebicke, Köln 7. Juni 23, gefunden, mit demselben Thema. Hier der Link:  
<https://youtu.be/mQYAdVyl6mU>

Es geht um den Westen: Dem Tod begegnen und die Angst zum Verbündeten machen, sie also zu einer Quelle der Kraft zu machen. Verena Kast, bekannte Schweizer Psychoanalytikerin, ist 80 Jahre alt, wie ich, und immer noch pffiffig (...). Altwerden, meint sie, bedeute, auf angepasste Weise noch mehr leben wollen. Sie bestimmt Zuversicht als Hoffnung verbunden mit Vertrauen. Das erklärt gut, warum es mir wichtig war, nicht bloss zu hoffen, sondern in der Zuversicht zu sein. Hoffnung, vielleicht die Ur-Emotion, und Vertrauen, die Ur-Haltung, mit der wir ins Leben gehen. Ich habe von diesem Gespräch einiges „aufgeschnappt“, ich könnte mir vorstellen, dass es dir ähnlich ergehen könnte. Also etwas für einen hungrigen Ferientag.

Auch die Höhenflüge haben ja die Absicht, dass wir dies und das aufschnappen, was dem Leben dient. Darum möchte ich die Höhenflüge nach den Sommerferien gerne wieder starten. Ich lege jetzt einfach schon mal die Flugdaten fest (jeweils 10.15 Uhr bis etwa 17 Uhr):

**Herbstflug 1: Samstag, 26. August, 2023**

**Herbstflug 2: Samstag, 30. September 2023**

**Herbstflug 3: Samstag, 28. Oktober 2023**

**Herbstflug 4: Samstag, 25. November 2023**

Vielleicht besitzt du die kluge Zuversicht (Hoffnung plus Vertrauen), und merkst dir diese Samstage schon in deinem Lebenskalender vor. Du kannst dich sogar jetzt schon anmelden (als Flug ins Blaue)!

Ich freue mich auch, wenn du mir Ideen zukommen lässt, welche Themen wir aufgreifen und welche Form wir ausprobieren könnten. Wenn ich klarer sehe, melde ich mich wieder.

Ich hoffe sehr, dass unsere Zusammenkommen wieder gelingen. Wenn du dich anmeldest, wächst auch die Zuversicht!

Mit einem Sommergruss  
Waheo