

Vorschlag:

Schreibe das Wort "Dank" auf einen Zettel.

Stecke den Zettel in die Tasche.

Etwa so lange, wie das Verqualmen des Tabaks dauerte, packe an dessen Stelle diesen Zettel aus und sage für alles Dank und entdecke so in dir wahres Glück mit einem ganz neuen Schritt zu diesem einzigartigen Moment durch den Reichtum deines Seins dank der Liebe und Gnade Gottes.

Sag Dank für alles, egal was es auch sei, zu wem du magst oder einfach nur als Besinnung für dich selbst.

Bitte über diese Aussage aus der Bibel (Epheser 5, 18 - 21) etwas nachdenken:

Und sauft euch nicht voll Wein, woraus ein unordentliches Wesen folgt, sondern lasst euch vom Geist erfüllen. Ermuntert einander mit Psalmen und Lobgesängen und geistlichen Liedern, singt und spielt dem Herrn in eurem Herzen und sagt Dank Gott, dem Vater, allezeit für alles, im Namen unseres Herrn Jesus Christus. Ordnet euch einander unter in der Furcht Christi.

Die hier speziell auf den Wein bezogene Bedeutung ist auf viele andere Dinge übertragbar. Unabhängig davon, ob jemand gläubig ist, kann über den Sinn der Worte nachgedacht werden, was sie vielleicht positives bewirken können.

Wenn mir etwas Ungerechtes widerfährt, z. B. mein Fahrrad gestohlen wird, werde ich sehr wahrscheinlich laut schimpfen. Doch was nützt mir das? Die bitteren Worte empfinde ich selbst am stärksten und nicht ein meist eher wenig Anteil nehmender Zuhörer. Durch diese Bitterkeit schade ich mir selbst, so dass es mir entsprechend weniger gut geht. Davon wird auch das nun von mir folgende Handeln negativ beeinflusst. Ich gebe zu, dass es mir bei einem Fahrraddiebstahl sehr schwer fällt, statt Schimpfe Dank zu sagen. Doch würde es mir gelingen, direkt nach dem Bemerkten des Diebstahls demütig zu sagen "ich danke" und ergänze "für das gute Wetter heute, fürs Essen und Trinken", dann ginge es mir besser. Mit dem Dankwort wird nicht die schlechte Tat gut geheißt. Es ist eine Neubesinnung auf alle geschenkten Güter meines Seins (nicht nur materiell, vor allem auch geistig innerlich). Dies kann sehr helfen, mit der aktuellen, sehr schwierigen Situation viel besser zurechtzukommen. Und durch Worte des Danks ist die Hilfe von anderen Menschen erleichtert, da ich auf diese dann positiver wirke. Es fühlt sich besser an, statt einem grimmigen einem dankbaren Menschen zu helfen.

Wenn es schwerfällt, mit dem Rauchen aufzuhören, bewirkt der Zettel mit dem Wort "Dank" trotz des aktuellen Entbehrens eine positive Besinnung auf alle guten und geschenkten Dinge, die sonst leicht übersehen werden. Dann wird der Mangel mit diesen positiven Dingen zu Freude aufgefüllt. Und mit Hilfe dieser Freude kann in dem jetzigen einzigartigen Moment das Schöne, das Besondere, das Neue entdeckt werden. Statt alter langweiliger Routine des Rauchens wird kreativ etwas Neues aus dem Hier und Jetzt gemacht. Hier gilt es zu suchen und zu entdecken, z. B. mit dem Fuß eine Melodie zu spielen und dabei das Blatt zu beobachten, das gerade vom Baum zu Boden segelt mit seinen schönen herbstlichen Farben, oder

Noch etwas zum Nachdenken: Mir geht es so, dass ich manchmal Traurigkeit suche. Ist vielleicht bei manchem das Rauchen eine gewollte Erfüllung von gesuchter Traurigkeit, ohne dass sich derjenige dies bewusst macht? Der Wunsch, mit dem Rauchen aufzuhören, mag trotz eines Melancholie-begehrens auch vorhanden sein. Doch wenn das aufhören wollen gegenüber der Melancholie deutlich schwächer ist, ist das Aufhören erschwert. Dann ist es hilfreich, ganz genau in sein Innerstes hineinzuschauen, um unverschönert alle vorhandenen Motivationen zu erkennen, die entweder auf das Rauchen lenken oder davon weg wollen. Und das Suchen von Mitmenschlichkeit kann helfen, wieder in Richtung sich freuen wollen die eigenen Wege auszurichten.

Ich hoffe, dass ich mit meinem Vorschlag des Dankzettels und den dazu beigefügten Überlegungen dem Leser etwas Bereicherung geben kann.