

Singe zur Melodie aus Les Misérables, um rauchfrei zu werden bzw. es zu bleiben

Mein Vorschlag für alle, die mit dem Rauchen aufhören wollen,

a) bei jedem Rauchen von Tabak

still in Gedanken oder mehr oder weniger laut

den folgenden Text * **zum Anfang** dieser Melodie (Was ist mit mir) singen (bis 0:38 „wert“):

www.youtube.com/watch?v=XrNnZIYDRck

Mein Text ist insgesamt um 9 Silben kürzer als das Original, lässt sich aber im Rhythmus der Melodie gut singen. Ich habe es in die einzelnen Passagen eingeteilt und an deren Ende immer in Klammern die fehlenden Silben angeben. Kann es selbst singen. Hoffe, dass andere es mit meinen Angaben leicht erlernen können, wenn sie es wollen.

*

Was ist mit mir, Herr Jesus, was ist mit mir? (0) Ich rauche Zigaretten. (0) Das kann doch nicht sein. (-2) Ich schluck immer wieder (-1) denselben elenden Dreck. (0) Viel Teer, Nikotin und Gas, (-4) das mir die Luft (-1) zum Atmen nimmt. (-1) Dieses Lied hilft mir, mich davon zu befrei 'n. (0)

Bis auf die Doppelfrage am Anfang ist der Text von mir erdacht und hat vom Inhalt nichts mit dem Musical zu tun. Jedoch ist eine Übereinstimmung in der gewünschten totalen Umkehr. Ich wählte den Ausdruck „schluck“, obwohl der Rauch inhaliert wird, da es mit nur einer Silbe besser zur Melodie passt und auch im weiteren Sinn ausdrückt, dass etwas passiv hingenommen wird, wovon derjenige sich eigentlich befreien will.

Es ist nicht wichtig, schön zu singen. Der Liedtext drückt den Wunsch nach einer Umkehr aus und ist eine ganz entschiedene Einstellung gegen das Rauchen, womit bei regelmäßiger Wiederholung die alten gedanklichen, gefühlten Verknüpfungen mehr und mehr überspielt werden. Wünsche, dass damit eine Gewöhnung ans Nichtrauchen gelingt.

b) in allen rauchfreien Zeiten

den folgenden Text + **zum Ende** dieser Melodie (Was ist mit mir) singen (ab 2:49 „Nacht bricht über mich herein“):

www.youtube.com/watch?v=XrNnZIYDRck

+

Frische Luft umgibt mich. (-1) Ich genieß den Augenblick, (+1) der reich ist und Neues bringt, (0) die rauchfrei schöne Zeit. (-1) Treu bleibe ich dem Tabak fern. (+1) Frische Luft atme ich gut gelaunt, (+ 1) heute, morgen und jeden Tag. (0)

Ich habe es in die einzelnen Passagen eingeteilt und an deren Ende immer in Klammern die fehlenden oder überschüssigen Silben angeben.

Mein Text ist insgesamt um 1 Silbe länger als das Original.

Auch wenn der Inhalt des vorgeschlagenen Textes noch nicht verwirklicht ist, kann die gesungene und empfundene Vorstellung, z. B. treu dem Tabak fernzubleiben, dabei helfen, dieses andere Verhalten einmal Wirklichkeit werden zu lassen.

Es ist jedoch genauso nützlich, den Text bewusst zu sprechen.

Wer mag, darf gerne weiter dichten oder meine Vorschläge individuell anpassen.

Freue mich über eine Rückmeldung, unabhängig davon, wie sehr mit meinem Vorschlag ein gewünschtes Aufhören mit dem Rauchen gelingt bzw. das Verlangen, zu rauchen, aufhört.