

Die Hilfe ist bei Gott

## Wie uns Jona das Beten lehrt



Jona betete in seiner Not

Quelle: Unsplash / Jeremy Mowery

Der Prophet Jona lebte in aussergewöhnlichen und lebensbedrohenden Umständen. Sein Gebet in der Bibel in Jona Kapitel 2 lehrt auch uns beten.

*«Die Schiffsleute nahmen Jona und warfen ihn ins Meer. Und Gott liess einen grossen Fisch kommen, der Jona verschlingen sollte. Drei Tage und drei Nächte lang war Jona im Bauch des Fisches.*

*Aus dem Bauch des Fisches betete Jona zu Gott, seinem Gott, und er sprach: In meiner Not rief ich zu Gott und er erhörte mich. Aus dem Leib der Unterwelt schrie ich um Hilfe und du hörtest meine Stimme. Du hast mich in die Tiefe geworfen, in das Herz der Meere; mich umschlossen die Fluten, all deine Wellen und Wogen schlugen über mir zusammen. Ich sagte: Ich bin verstossen, deinen Augen entzogen! Wie kann ich jemals deinen heiligen Tempel wiedersehen? Das*

*Wasser stand mir bis zum Hals, die Flut umspülte mich, Schilf hatte sich um meinen Kopf gewickelt. Zum Fuss der Berge war ich hinabgefahren, die Erde – ihre Riegel schlossen sich hinter mir für immer. Doch du holtest mich lebendig aus dem Grab herauf, Gott, mein Gott!*

*Als meine Seele in mir verzagte, erinnerte ich mich an Gott, und mein Gebet kam zu dir in deinen heiligen Tempel. Diejenigen, welche nichtige Götzen verehren, verlassen den, der ihnen Gutes tut. Ich aber will dir opfern und laut dein Lob verkünden. Was ich gelobt habe, will ich erfüllen! Die Hilfe ist bei Gott! Da befahl Gott dem Fisch und dieser spie den Jona an Land. (Jona Kapitel 1, Vers 15 bis Kapitel 2, Vers 11)*

## **Die Not des Propheten**

Das Gebet in Jona 2 nimmt uns mit in die Not des Propheten. Die Besatzung des Schiffs hatte ihn ins Meer geworfen. Ein Fisch hatte ihn verschluckt. Jona schildert diese Not höchst anschaulich.

Er lebt zwar noch, aber er befindet sich doch schon im Leib der Unterwelt. Er fühlt sich wie im Grab. Eingesperrt für immer hinter Riegeln. Da kommt er nicht mehr heraus. Lebendig tot. Dieselbe Not kleidet er in andere Bilder: Er ist in die Tiefe geworfen, es ging hinunter und hinunter. Jetzt ist er ganz unten, am Tiefpunkt angelangt. Seine Seele ist verzagt. Kraftlos. Niedergedrückt. Am Ende. Nochmals eine andere Bildsprache für die Not: Das Wasser steht ihm bis zum Hals – sogar noch höher. Das Schilf umschlingt seinen Kopf. Wellen und Wogen sind über ihn zusammengeschlagen. Er kann nichts mehr sehen. Er kann nicht mehr atmen. Langsam, doch unausweichlich ertrinkt er.

Vielleicht haben einige von uns schon erlebt, wie sie fast untergegangen sind. Ich erinnere mich, dass ich als Knabe einmal kaum mehr aus der Brandung des Meeres herauskam. Eine Welle nach der andern. Nur noch Wasser schlucken. Herumgewirbelt werden. Nichts mehr sehen. Kämpfen und gleichzeitig die Übermacht des Meeres spüren. Verzweifelte Todesangst.

Doch auch wer besser schwimmen kann als ich oder nie in eine solche Situation im Meer kam – wir kennen vermutlich Nöte, die wir ähnlich beschreiben könnten wie Jona: Eingesperrt. Niedergedrückt am Boden. Überwältigt vom Sturm. Mit abgeschnürtem Atem.

Gründe dafür gibt es viele. Etwa ein Schicksalsschlag wie der Tod eines Kindes. Oder Ängste, die uns überfallen. Eine niederschmetternde Diagnose. Eigenes oder

fremdes Versagen, das wir kaum verzeihen können.

## **Wer ist schuld?**

Jonas Not war einerseits selbstverschuldet. Er war von Gott weggelaufen und hatte nun erkannt: Der Sturm auf dem Meer ist meinetwegen gekommen und bedroht das Leben aller auf dem Schiff. So forderte er die Seeleute auf, ihn ins Meer zu werfen. Er hatte es sich selber eingebrockt, dass er in der Klemme steckte, in Not war. Hätte er auf Gottes Stimme gehört, hätte er den richtigen Weg eingeschlagen, hätte er ... Aber nein! Er war davongelaufen. Und jetzt war er selber schuld.

Andererseits waren es andere, die ihn über Bord geworfen hatten. Es waren die Umstände, der Sturm, das Wetter, unkontrollierbar und unausweichlich. Menschen und Situationen hatten seine Not verursacht. Von aussen war diese Not über ihn hereingebrochen, überraschend, unvorhersehbar. Als Jona das Schiff bestiegen hatte und in See gestochen war, hatte kein Wölklein am Himmel gestanden.

Schliesslich war aber auch Gott schuld an Jonas Not: Gott hatte ihn in die Tiefe geworfen. Es waren Gottes Wellen und Wogen, die nun über ihm zusammenschlugen. Seine Not bestand auch darin, dass er sich von Gott verstossen fühlte. Er befürchtete, nie mehr in den Tempel, in Gottes Gegenwart zu gelangen. Ein kompletter Beziehungsbruch.

Not und Schuld sind eng verbunden, bis heute, in unseren Gedanken und Gefühlen. Ob wir uns selber schuldig fühlen, und es vielleicht manchmal auch sind. Ob wir bedrängt sind von echter Schuld oder von unangebrachten Schuldgefühlen. In der Not suchen wir Sündenböcke, beschuldigen andere, ob dies zu Recht oder zu Unrecht geschieht. Das sehen wir wieder einmal nach der Brandnacht von Crans-Montana.

In mancher Not muss plötzlich Gott den Kopf hinhalten: Wir klagen ihn an oder wenden uns enttäuscht von ihm ab, weil er schuld an der ganzen Misere ist – oder zumindest nichts dagegen unternommen hat.

## **Jona betet!**

Doch egal, wie gross die Not ist, in der Jona versinkt; egal, wie schrecklich die Abwesenheit von Gott ist, die Jona spürt; egal, wer jetzt daran schuld ist – er

selber, die andern, Gott: Jona betet.

Es ist nicht zwingend, dass Not beten lehrt, wie das Sprichwort sagt. Hiobs Frau rät ihrem Mann in der grossen Not: «Sag Gott ab und stirb!» (Hiob Kapitel 2, Vers 9) Ein Dichter der Aufklärung sagt: «Not lehrt beten, Arbeit lehrt, wie man gegen Not sich wehrt.» (Johann Wilhelm Ludwig Gleim) Spötter sagen: «Not lehrt beten; ist sie vorüber, vergisst man Gott wieder.»

Wie auch immer: Jona betet in seiner Not. Sein Reden und Denken über Gott wird zu einer Anrede, mündet in eine persönliche Beziehung. Er wechselt vom «Er» zum «Du»: (in Vers 3): «In meiner Not rief ich zu Gott ... und du hörtest meine Stimme. (8) Als meine Seele in mir verzagte, erinnerte ich mich an Gott, und mein Gebet kam zu dir.»

Jona in seiner Not, gerade auch in der Not, dass er von Gott davongelaufen ist und dass er sich von Gott verstossen fühlt, sucht die Nähe zu Gott, den direkten Bezug. Er spricht zu Gott, zum «Du». Gebet ist diese lebendige Verbindung zum Gegenüber, die Verbindung zum lebendigen Gott. Oder nochmals mit Worten aus dem Hiobbuch: «Ich hatte von dir nur vom Hörensagen vernommen; aber nun hat mein Auge dich gesehen» (Hiob Kapitel 42, Vers 5). Oder mit den Psalmworten, die der sterbende Jesus in seiner grössten Not am Kreuz betet: «Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?» (Psalm 22, Vers 2; Markus Kapitel 15, Vers 34) Die grösste Not, ja sogar die Todesnot verunmöglicht nicht, dass wir beten können, dass wir das göttliche «Du» anrufen, dass dieser mein Gott mich hört. Im Gebet erheben wir unsere Stimme und du hörtest meine Stimme. So redet Jona mit Gott im Bauch des Fisches, in der tiefsten Tiefe.

Enthält die Schilderung der Not als Einleitung zum Gebet eine gewisse Ironie? Jona empfindet, dass die Not von Gott her kommt: Gottes Wellen und Wogen überfluten ihn und Gott sendet einen Fisch, der ihn verschlingt. Aber genau darum ertrinkt er nicht und wird dieser Leib der Unterwelt, dieses vermeintliche Grab im Fisch seine Rettung. So sagt Jona noch im Fisch, mitten in der Not, gegen jeden Augenschein: Gott erhörte mich (3). Gott holt mich aus dem Grab (7). Die Hilfe ist bei Gott! (10).

## **Ein Paradox mit zwei Bedeutungen**



Paul Kleiner

Quelle: Forum integriertes Christsein

Wir können dieses Paradox in einem doppelten Sinn für uns heute verstehen:

**Erstens:** Wenn wir beten in unserer Not, können wir wie Jona erleben, dass Gott da ist. Dieses «Du» ist Wirklichkeit, auch wenn es rundum finster bleibt, wenn wir uns eingengt fühlen und keinen Ausweg sehen. Die Hilfe ist bei Gott! Gerade wenn unsere Seele verzagt ist, wenn die Kräfte nachlassen, die Not gross und grösser wird. Wahrscheinlich haben einige von Ihnen das schon selber erlebt oder im Leben anderer gesehen: Innerer Friede inmitten von Not; Dankbarkeit trotz widrigen Umständen; Liebe und Respekt angesichts von schreiender Ungerechtigkeit. Ein Stück Himmel auf Erden durch Gottes Gegenwart, ein funkelnder kostbarer Kristall mitten in taubem, grauem Gestein und Dreck. Die Hilfe ist bei Gott!

Dabei ist es aber wichtig zu beachten: Das bedeutet nicht, dass Gott die Not wegwischt. Jona betet im Bauch des Fisches, eingesperrt, ohne Ausweg. Er erlebt Gottes Hilfe in der Not. Noch ist es nicht Hilfe aus der Not heraus. «In meiner Not rief ich zu Gott ... Aus dem Leib der Unterwelt schrie ich um Hilfe.» Der Schrei um Hilfe und das Bekenntnis, dass Gott hilft, geschehen gleichzeitig. Der verzweifelte Notruf und die vertrauensvolle Zuversicht stehen im Wechsel nebeneinander. Gott ist da – im Bauch des Fisches, in unserer Not. Zu ihm schreit Jona und auf ihn vertraut er. Gott ist in Hörweite, auch in der dunkelsten Finsternis, und wir sind in seiner Hand, auch am tiefsten Punkt des Lebens.

**Zweitens:** Jonas Worte haben aber noch eine weitere Bedeutung. «Du holst mich lebendig aus dem Grab herauf, Gott, mein Gott!» Das ist nicht nur innerlich oder im übertragenen Sinn richtig. Sondern auch ganz real. Jahrhunderte später spricht Jesus Christus vom Zeichen des Jona und bezieht diese Geschichte auf sich: So wie Gott Jona aus dem Grab des Fischbauchs und des Meeres heraufholte, so holte Gott Jesus Christus aus dem Grab vor Jerusalem. Das Grab war nicht Endstation.

Diese Welt, wie wir sie kennen, ist nicht alles. Gott auferweckte Jesus von den Toten und im Vertrauen auf diesen Jesus Christus können wir schon in diesem Leben, schon vor unserem irdischen Tod mit Jona sagen: «Du holst mich lebendig aus dem Grab herauf, Gott, mein Gott!» Und dann auch: «Du lässt mich einmal mit Jesus Christus auferstehen in ein Leben jenseits von allen Nöten und allem Tod, jenseits von Schuld und Schaden, jenseits von Tränen und Trauer, jenseits von Angst und allen Abgründen.» Du holst mich lebendig aus dem Grab herauf,

Gott, mein Gott! «Durch deine Gegenwart kann ich das schon jetzt in aller irdischen Not erleben und deine Gegenwart geht über alle Not hinaus.»

So bete ich mit Jona: «Ich will laut dein Lob verkünden. ... Die Hilfe ist bei Gott!»

Zum Autor: **Dr. theol. Paul Kleiner** war 2006-2017 Rektor des TDS Aarau; er ist verheiratet und heute Pfarrer in der reformierten Kirchgemeinde Pfäffikon ZH.

Veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung vom [Forum Integriertes Christsein](#).

Zum Thema:

[Den Glauben entdecken](#)

[Missverstandener Klassiker: Jona: Es geht nicht um den Fisch](#)

[Mehr als Kindergottesdienst: Jona und der Wal](#)

Datum: 23.04.2026

Autor: Paul Kleiner

Quelle: Forum Integriertes Christsein

Tags

[Gebet](#)

[Bibel](#)

[Wissen](#)

[Leben als Christ](#)