

Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik - Singen

„Nur der frühe Vogel fängt den Wurm“, sagt man. Und der singt natürlich auch dabei!

Dazu gab es auch gleich eine entsprechende Gegenkampagne: „Der frühe Vogel kann mich mal!“ Nun ist das mit dem Singen so eine Sache. Während meiner theologischen Ausbildung gehörte jeder Schüler automatisch zum Bibelschulchor. Ob man sich für musikalisch oder unmusikalisch hielt, spielte dabei keine Rolle. Die gemeinsame zweistündige Chorstunde gehörte für alle während der gesamten vierjährigen Ausbildung zum Pflichtprogramm. Wenn ich mich richtig erinnere, fand die Chorstunde wöchentlich immer am Freitag kurz vor dem Mittagessen statt. Diese Chorstunde war für mich immer ein echter Angang. Vor allem, wenn ich vor dem Mittagessen ins Wochenende starten wollte und mit Ille ohne Beobachtung seitens der Bibelschule Zeit verbringen wollte. Aber irgendwie haben wir das ja auch überstanden.

Dabei ist Musik für mich nicht unwichtig und gerade an den Tiefpunkten war sie oft mein einziger Halt. So war es auch 1989. Ille war aufgrund einer Erschöpfungsdepression zur Kur in Gunzenhausen und ich wurde zeitgleich mit dem Wechselwunsch einer meiner Gemeinden in einer Gebietsarbeit konfrontiert. Man wollte mich wegloben und ich stürzte in ein tiefes Loch, weil ich einen Wechsel zur damaligen Zeit überhaupt nicht nachvollziehen konnte. Die Art und Weise, wie damals mit mir umgegangen wurde, erschütterte mich zutiefst und stürzte mich auch in eine tiefe Glaubenskrise.

Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt immer noch ideale Vorstellungen von einer christlichen Gemeinde. Ich dachte, der Satz aus Apostelgeschichte 4, Vers 32 (LUT): *Die Menge der Gläubigen aber war ein Herz und eine Seele* würde tatsächlich so von den christlichen Gemeinden gelebt. Umso mehr traf mich jetzt die Art und Weise, wie ich abserviert werden sollte. Nicht nur mein christliches Idealbild zerbrach. Auch mein Glaube geriet ins Schlingern und ich fragte mich: „Weshalb hatte Gott das so zugelassen? War er noch auf meiner Seite?“ In mir war es nur noch dunkel und ich sah kein Land mehr.

Mein Arzt schrieb mich krank und ich deckte mich in dieser Zeit mit diversen Platten von Heinz-Rudolf Kunze, Peter Maffay, Udo Lindenberg und anderen ein. Die Bibel rührte ich in dieser Zeit nicht mehr an. Fromme Musik konnte ich nicht ertragen. An Beten war für mich nicht mehr zu denken.

Nur diese Musik erreichte mich noch, und Gott gebrauchte sie, um mich anzusprechen, wieder auf die Füße zu stellen und mir neuen Lebenswillen einzuflößen. Vor allem das Lied von Heinz-Rudolf Kunze „In der Lobby ist noch Licht“ wurde dabei wichtig für mich:

„Mitten in der Nacht,
in der Lobby ist noch Licht,
die Dunkelmänner machen Politik.“

Realos tragen Rolex,
Realos schlafen nicht,
die Lobby ist der Führerbunker im Kontenkrieg.“

letzter Zugriff 17.03.2025: <https://werkzeug.heinzrudolfkunze.de/musik/songs/lobbyistnochlicht.html>

Und das Lied „Kadaverstern“ hat mich damals tief angerührt:

„Für euch bin ich gestorben
und muss in jedem Käfig wiederauferstehn
mein Auge hat geleuchtet
und keiner hat in dem Moment hineingesehn.
Für euch bin ich gestorben
ganz langsam, doch der Schornstein hat nur kurz geraucht
kein Mond, um dran zu heulen
ich hab nur nackte Neonröhren angefaucht.“

letzter Zugriff 17.03.2025: <https://werkzeug.heinzrudolfkunze.de/musik/songs/kadaverstern.html>

So konnte ich langsam im Keller meiner depressiven Dunkelheit wieder Licht sehen und neuen Mut und Glauben schöpfen. Sicherlich war dabei die Entscheidung der Bad Laaspher Gemeinde nicht unwesentlich. In einer kurzfristig einberufenen Gemeindeversammlung beschlossen sie, mich zukünftig als Gemeinde allein zu bezahlen. So lief die Aktion der Hardliner-Gemeinde ins Leere und meine Zeit wurde um die Hälfte verlängert. Letztlich ein Riesengeschenk.

Ähnlich – wenn auch anders – ergeht es Jona. Nach seinem gescheiterten Fluchtversuch vor Gott, befindet er sich im Bauch eines Fisches. Jona 2, Vers 1 bis 11 (HfA): *Der HERR ließ einen großen Fisch kommen, der Jona verschlang. Drei Tage und drei Nächte war Jona im Bauch des Fisches. Dort betete er zum HERRN, seinem Gott:*

»Ich schrie zum HERRN, als ich nicht mehr aus noch ein wusste, und er antwortete mir in meiner Not. Ich war dem Tode nah, doch du, HERR, hast meinen Hilferuf gehört! In die Tiefe hattest du mich geworfen, mitten ins Meer, rings um mich türmten sich die Wellen auf; die Fluten rissen mich mit und spülten mich fort.

Ich dachte schon, du hättest mich aus deiner Nähe verstoßen und ich würde deinen heiligen Tempel nie wiedersehen. Ja, die Strudel zogen mich in die Tiefe, bis ich fast ertrank. Seetang schlang sich mir um den Kopf; bis zu den Fundamenten der Berge sank ich hinab in ein Land, dessen Tore sich auf ewig hinter mir schließen sollten.

Aber du, HERR, mein Gott, hast mich heraufgezogen und mir das Leben neu geschenkt! Als ich schon alle Hoffnung aufgegeben hatte, dachte ich an dich, und mein Gebet drang zu dir in deinen heiligen Tempel. Wer sein Heil bei anderen Göttern sucht, die ja doch nicht helfen können, verspielt die Gnade, die er bei dir finden kann. Ich aber will dir Danklieder singen und dir meine Opfer darbringen. Was ich dir versprochen habe, das will ich erfüllen. Ja, der HERR allein kann retten!«

Da befahl der HERR dem Fisch, Jona am Meeresufer auszuspeien.

Dass die Redaktion von „Sieben Wochen ohne“ beim Wochenmotto „Singen“ ausgerechnet Jona 2 als biblische Grundlage ausgesucht hat, empfinde ich schon als sehr abenteuerlich und äußerst gewagt. Zum Thema „Singen“ gibt es wahrlich bessere und zutreffendere biblische Beispiele, wie z.B. das Lied des Mose (2. Mose 15,1-21), das Lied der Debora (Richter 5,1-31), den Lobgesang der Hanna (1. Samuel 2,1-10) oder auch das Danklied des Hiskia (Jesaja 38,9-20) und sicherlich nicht zuletzt Marias Lobgesang (Lukas 1,46-55).

Aber dafür dieses „Fischgebet“ von Jona, der „tauben Nuss“ auf der Flucht vor Gott zu nehmen, halte ich schon für äußerst gewagt.

Das wird leider auch durch die dritte Fastenmail von Frank Muchlinsky nicht besser, in der es heißt: „Das Gebet, das an dieser Stelle des Jonabuches steht, ist ein Psalm, ein „tehillah“. Das heißt übersetzt Loblied. Jona betet singend.

Die Vorstellung, dass da einer im Inneren eines Fisches sitzt und singt, hat mich immer schon fasziniert. Es muss doch eng dort sein und stinken! Und in einer solchen Umgebung soll Jona tief Luft holen und vermutlich noch laut singen? Höchst unglaublich! ... Die Vorstellung ist so unglaublich, dass ich aufmerksam werde und mich frage: Warum wird das so erzählt? Warum betet er nicht einfach still?“

letzter Zugriff 19.03.2025: [3. Woche: Singen | 7 Wochen Ohne](#)

Nun wird aber in Jona 2 weder vom Singen und schon gar nicht von einem „lauten Singen“ gesprochen.

Das Wort **todah** (תודה), das in Vers 10 von Luther mit „Dank“, von der Einheitsübersetzung mit „Lob verkünden“ und von der Hoffnung für alle mit „Danklieder singen“ übersetzt wird, kann man auch mit „Danksagung, Lobpreis, Beichte“ wiedergeben.

„Der Begriff **todah** bezeichnet in erster Linie einen Ausdruck des Dankes oder der Dankbarkeit, der oft an Gott gerichtet ist. Es wird im Zusammenhang mit Anbetung und Lobpreis verwendet und bedeutet eine von Herzen kommende Anerkennung der Güte und Barmherzigkeit Gottes.“

letzter Zugriff 19.03.2025: [Strong's Hebräisch: 8426. תודה \(todah\) -- Danksagung, Lobpreis, Beichte](#)

Damit ist aber weder gesagt, dass es sich tatsächlich um ein Singen oder gar um ein lautes Singen gehandelt haben muss. So „bemerkt schon Luther, dass er nicht im Bauche des Fisches ‚so eben diese Worte mit dem Munde geredt und so ordentlich gestellet habe - sondern er zeigt damit an, wie ihm zu Mut gewesen ist und was sein Herz für Gedanken gehabt habe, da er mit dem Tod in solchem Kampf gestanden ist“.

© Carl Friedrich Keil, Die zwölf kleinen Propheten, Dörfling und Franke, Leipzig 1888³, Seite 290

Wenn man sich den Fischbauch als Gebetsort vorstellt und die Aussagen der Verse 3 bis 8 verinnerlicht, erscheint ein lautes Loblied doch mehr als fraglich.

Die meisten Kommentatoren bezeichnen Jona 2, Vers 3 bis 11 als „Jona-Psalm“. Dass er diese Verse so im Fischbauch niedergeschrieben hat, ist mehr als unwahrscheinlich. Als Prophet und Mann Gottes dürfte er sich in seiner Todesangst an einzelne Aussagen der Psalmen erinnert haben, sich daran geklammert und als Gebet in seinem Herzen formuliert haben.

So formuliert es auch Friedrich Keil in seinem Kommentar von 1888: „Jona betete zu Jahwe seinem Gotte aus dem Bauche des Fisches. Das Gebet (3-10) ist kein Flehen um Rettung, sondern Dank und Preis für geschehene Rettung. ... Das Gebet besteht zum größeren Teil aus Anklängen (Reminiscenzen) von Psalmwörtern, die auf Jonas' Lage so passten, dass er seine Gedanken und Gefühle in eigenen Worten nicht besser hätte ausdrücken können. Es ist durchaus nicht kleinteilig (atomistisch) aus Psalmstellen zusammengesetzt, sondern ist einfacher und natürlicher Ausdruck eines mit der Heiligen Schrift vertrauten, im Worte Gottes lebenden Beters, und der Lage und Stimmung des Propheten entsprechend.“

© Carl Friedrich Keil, *Die zwölf kleinen Propheten*, Dörfling und Franke, Leipzig 1888³, Seite 290

Daraus dürfte dann aus der Erinnerung nach erfolgter Rettung, sein Psalm entstanden sein. Das 2. Kapitel bringt die dramatische Jonageschichte erst einmal zum Stillstand und erscheint als „Monolog“ eines gescheiterten Propheten in Todesnot. Erst mit dem 3. Kapitel nimmt die Jonageschichte mit dem Gehorsamsgang nach Ninive wieder Fahrt auf.

Jona unterstreicht damit etwas, was ich in all den Jahren, in denen ich Biblischen Kinderunterricht erteilt habe, immer wieder versuchte, den Kids mit eher mäßigem Erfolg beizubringen: „Ihr lernt diese Bibelverse nicht für den nächsten Test, sondern für Euch selbst und für das Leben. Denn es kann eine Zeit kommen, in denen ihr auf die gelernten Bibelverse angewiesen seid.“

Ältere Menschen haben mir immer wieder berichtet, wie sie sich in Zeiten der Krankheit und Schwäche an gelernten Bibelversen festgehalten haben und sie in Gedanken beteten.

Am besten lassen sich Bibelverse nach der Lutherübersetzung lernen, weil diese Übersetzung aufgrund von Luthers Begabung einen ganz eigenen rhythmischen Klang hat, der das Auswendiglernen leicht macht. Seine Sprache hat Musik und Rhythmus.

Er gebrauchte dunkle Vokale für Feierlichkeit und Ernst: „**A**ls sie **a**ber **a**ßen, **n**ahm Jesus **d**as **B**rot, **d**ankte und **b**rach's und **g**ab's den Jüngern und sprach: ...“ (Mt 26,26) und helle Vokale für Freude: „Ihr werdet **f**inden das **K**ind in **W**indeln gewickelt und **i**n **e**iner Krippe **l**iegen“ (Lk 2,12).

1. Einleitende Übersicht (Vers 3)

Ich rief zu dem HERRN in meiner Angst, und er antwortete mir. Ich schrie aus dem Rachen des Todes, und du hörtest meine Stimme.

Psalm 18,6: Es umfingen mich des Todes Bande, und die Fluten des Verderbens erschreckten mich.

Psalm 120,1: Ich rufe zu dem HERRN in meiner Not und er erhört mich.

2. Hinabgestiegen (Vers 4-7a)

Du warfst mich in die Tiefe, mitten ins Meer, dass die Fluten mich umgaben.

Alle deine Wogen und Wellen gingen über mich, dass ich dachte, ich wäre von deinen Augen verstoßen, ich würde deinen heiligen Tempel nicht mehr sehen.

Wasser umgaben mich bis an die Kehle, die Tiefe umringte mich, Schilf bedeckte mein Haupt.

Ich sank hinunter zu der Berge Gründen, der Erde Riegel schlossen sich hinter mir ewiglich.

Psalm 42,8: Deine Fluten rauschen daher, und eine Tiefe ruft die andere; alle deine Wasserwogen und Wellen gehen über mich.

3. Rausgeholt (Vers 7b-8)

Aber du hast mein Leben aus dem Verderben geführt, HERR, mein Gott! Als meine Seele in mir verzagte, gedachte ich an den HERRN, und mein Gebet kam zu dir in deinen heiligen Tempel.

4. Dankendes Bekenntnis (Vers 9-10)

Die sich halten an das Nichtige, verlassen ihre Gnade. Ich aber will mit Dank dir Opfer bringen. Meine Gelübde will ich erfüllen. Hilfe ist bei dem HERRN.

Psalm 69,3: Ich versinke in tiefem Schlamm, wo kein Grund ist; ich bin in tiefe Wasser geraten, und die Flut will mich ersäufen.

Glaubensbekenntnis: hinabgestiegen in das Reich des Todes

Psalm 18,5: Es umfingen mich des Todes Bande, und die Fluten des Verderbens erschreckten mich.

Psalm 18,7: Als mir angst war, rief ich den HERRN an und schrie zu meinem Gott. Da erhörte er meine Stimme von seinem Tempel, und mein Schreien kam vor ihn zu seinen Ohren.

Epheser 4,9: Dass er aber aufgefahren ist, was heißt das anderes, als dass er auch hinabgefahren ist in die Tiefen der Erde?

Psalm 31,7: Ich hasse, die sich halten an nichtige Götzen; ich aber vertraue auf den HERRN.

Psalm 116,17-18: Dir will ich Dank opfern und des Herrn Namen anrufen. Ich will meine Gelübde dem Herrn erfüllen vor all seinem Volk

Andreas Köhler stellt in seiner Predigt kritische Anfragen, wenn er schreibt: „Jona betet. Er rettet sein Leben in die Sprache. Er findet eine Sprache für sein Leiden am Leben. Das ist bemerkenswert, auch ein stückweit beneidenswert. Wenn da nicht auch noch anderes wäre. Denn spannend ist ja, was Jona alles nicht sagt. Dass er sich beispielsweise selbst in diese Situation gebracht hat, davon ist keine Rede. Gott ist schuld, sagt Jona sogar. Schon frühe jüdische Ausleger hatten an Jona kritisiert, dass dieser drei lange Tage brauche, bis er sich für seine Rettung überhaupt bedanke.“ letzter Zugriff 21.03.2025: https://www.reformiert-zuerich.ch/file_download.php?fileIDX=29721

„Jona verkörpert den Konflikt zwischen göttlichem und menschlichem Handeln“, ergänzt Bettina Wellmann, „zwischen einem festen und einem dynamischen Gottesbild. Das Gebet ist wie ein Kommentar zu der beginnenden Wandlung des Propheten. Durch die Psalmensprache entwickelt das Gebet seine Wirkung auf die damaligen jüdischen Leserinnen und Leser. Jona spricht ihre Sprache und ist gleichzeitig doppeldeutig (ambivalent). An ihm lassen sich die eigenen Widersprüchlichkeiten aufdecken.“

© Dr. Bettina Wellmann, „Bibel heute: Jona“, Katholisches Bibelwerk, Stuttgart 2008, Seite 15 - 16

Auch in der Liturgie hat der „Jona-Psalm“ mittlerweile seinen festen Platz: Im liturgischen Kalender des Evangelischen Gesangbuches (EG) wird unter „Sonn- und Feiertage“ der „Jona-Psalm“ (Jona 2,3-11) als Predigttext für den Karsamstag (III) vorgesehen.

© Evangelisches Gesangbuch elektronisch 3.0, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart 2008, Karsamstag

Im Benediktinischen Antiphonale wird der „Jona-Psalm“ als Canticum in der Sonntagsvigil der Osterzeit gebetet.

letzter Zugriff 19.03.2025: <https://de.wikipedia.org/wiki/Jonapsalm>

Der Theologe und Dichter Klaus-Peter Hertzsch hat Jona sehr frei in eine Jona-Ballade umgewandelt. Der „Jona-Psalm“ lässt bei ihm den „ganzen Fisch voll Gesang erklingen“:

„Dort saß er, glitschig, aber froh: denn nass war er ja sowieso.
Da hat er in des Bauches Nacht ein schönes Lied sich ausgedacht.
Das sang er laut und sang er gern. Er lobte damit Gott den Herrn.
Der Fischbauch war wie ein Gewölbe: das Echo sang nochmal dasselbe.
Die Stimme schwang, das Echo klang, der ganze Fisch war voll Gesang.
Am dritten Tag im Abendlicht, da kam das grüne Land in Sicht.
Der Fisch, der würgte sehr und spuckte, bis Jona aus dem Maul ihm guckte.
Nun sprang der Jona auf den Strand und winkte, bis der Fisch verschwand.
Und Gott sah aus von seiner Höh´ und sah auf die Stadt Ninive.
Sah auch den guten Fisch und sah: Jetzt ist der Jona wieder da.
Und sprach zu ihm: ‚Nun aber geh auf schnellstem Weg nach Ninive!‘“

letzter Zugriff 19.03.2025: [Die Geschichte von Jona und der schönen Stadt Ninive - Kirchgemeinde Arnstadt](#)

Ein schöner und auch eingehender Text, der aber leider nur an Jona und seiner bedrohlichen Situation völlig vorbeigeht. Auch wenn Pfarrerin Inga Kreuzsch im Heft „Zutaten“ schreibt: „Ich finde das ein wunderbares Bild. Es malt aus, wie ich mir Jona vorstelle, als er vom großen Fisch geschluckt wurde und den Bauchraum des Fisches mit seinem Gesang füllt.“

© Zutaten, Luft holen! Sieben Wochen ohne Panik, edition chrismon in der Evangelischen Verlagsanstalt, Leipzig 2024, Seite 27

Ich halte es für mehr als unrealistisch, Jona das Singen eines Lobliedes andichten zu wollen. Jona befand sich seit drei Tagen in einer absoluten Ausnahmesituation. Die Bilder sind mehr als deutlich und sie zeigen überdeutlich seine Todesangst und die Lebensgefahr, in der er sich befand.

Ich glaube nicht, dass Jona noch sonst jemand in so einer existenziellen Ausnahmesituation zum Singen zu Mute ist. Wenn es in uns nur noch dunkel ist und wir keinen Ausweg mehr sehen und uns gefühlsmäßig auf uns selbst geworfen fühlen und Gott allerhöchstens noch als Gegner aber nicht mehr als Halt und Rettung wahrnehmen, versinken wir in Resignation und Verzweiflung. Dieses Gefühl ist mir durchaus vertraut, nicht nur aus der Erfahrung von 1989, sondern auch von vielen anderen Tiefpunkten in meinem Leben.

Gott sei Dank endet hier nicht der „Jona-Psalm“. Am Ende stehen der Dank und das Bekenntnis des Jona, jetzt seinen Job zu erfüllen. Vers 10 (LUT): *Ich aber will mit Dank dir Opfer bringen. Meine Gelübde will ich erfüllen. Hilfe ist bei dem HERRN.*

Jona macht deutlich, selbst wenn wir Gott aus der Schule laufen und er uns überdeutlich zur Besinnung bringen muss, werden wir dennoch niemals tiefer als in seine Hand fallen können. Und damit lässt sich immer wieder eine neue Seite aufschlagen. Amen.