

## **Jona, Kapitel 1:**

1 Das Wort des HERRN erging an Jona, den Sohn Amittais: 2 Mach dich auf den Weg und geh nach Ninive, der großen Stadt, und rufe über sie aus, dass ihre Schlechtigkeit zu mir heraufgedrungen ist.

3 Jona machte sich auf den Weg; doch er wollte nach Tarschisch fliehen, weit weg vom HERRN. Er ging also nach Jafo hinab und fand dort ein Schiff, das nach Tarschisch fuhr. Er bezahlte das Fahrgeld und ging an Bord, um nach Tarschisch mitzufahren, weit weg vom HERRN.

4 Der HERR aber warf einen großen Wind auf das Meer und es entstand ein gewaltiger Seesturm und das Schiff drohte auseinanderzubrechen.

5 Da gerieten die Seeleute in Furcht und jeder schrie zu seinem Gott um Hilfe. Sie warfen sogar die Ladung ins Meer, damit das Schiff leichter wurde. Jona war in den untersten Raum des Schiffes hinabgestiegen, hatte sich hingelegt und schlief fest.

6 Der Kapitän ging zu ihm und sagte: Wie kannst du schlafen? Steh auf, ruf deinen Gott an; vielleicht denkt dieser Gott an uns, sodass wir nicht untergehen.

7 Dann sagten sie zueinander: Kommt, wir wollen das Los werfen, um zu erfahren, wer an diesem unserem Unheil schuld ist. Sie warfen das Los und es fiel auf Jona.

8 Da fragten sie ihn: Sag uns doch, weshalb dieses Unheil über uns gekommen ist. Was treibst du für ein Gewerbe und woher kommst du, was ist dein Land und aus welchem Volk bist du?

9 Er antwortete ihnen: Ich bin ein Hebräer und verehere den HERRN, den Gott des Himmels, der das Meer und das Festland gemacht hat.

10 Da gerieten die Männer in große Furcht und sagten zu ihm: Was hast du da getan? Denn die Männer erkannten, dass er vor dem HERRN auf der Flucht war, wie er es ihnen mitgeteilt hatte.

11 Und sie sagten zu ihm: Was sollen wir mit dir machen, damit das Meer sich beruhigt und uns verschont? Denn das Meer wurde immer stürmischer.

12 Jona antwortete ihnen: Nehmt mich und werft mich ins Meer, damit das Meer sich beruhigt und euch verschont! Denn ich weiß, dass dieser gewaltige Sturm durch meine Schuld über euch gekommen ist.

13 Die Männer aber ruderten mit aller Kraft, um wieder an Land zu kommen; doch sie richteten nichts aus, denn das Meer stürmte immer heftiger gegen sie an.

14 Da riefen sie zum HERRN: Ach HERR, lass uns nicht untergehen wegen dieses Mannes und rechne uns, was wir jetzt tun, nicht als Vergehen an unschuldigem Blut an! Fürwahr, wie du wolltest, HERR, so hast du gehandelt.

15 Dann nahmen sie Jona und warfen ihn ins Meer und das Meer hörte auf zu toben.

16 Da gerieten die Männer in große Furcht vor dem HERRN und sie schlachteten für den HERRN ein Opfer und machten ihm Gelübde.

## Kapitel 2

1 Der HERR aber schickte einen großen Fisch, dass er Jona verschlinge. Jona war drei Tage und drei Nächte im Bauch des Fisches.

2 Da betete Jona zum HERRN, seinem Gott, aus dem Inneren des Fisches heraus:

3 In meiner Not rief ich zum HERRN und er erhörte mich. Aus dem Leib der Unterwelt schrie ich um Hilfe und du hörtest meine Stimme. 4 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. 5 Ich sagte: Ich bin verstoßen aus deiner Nähe. Wie kann ich jemals wiedersehen deinen heiligen Tempel?

6 Das Wasser reichte mir bis an die Kehle, die Urflut umschloss mich; Schilfgras umschlang meinen Kopf. 7 Bis zu den Wurzeln der Berge bin ich hinabgestiegen in das Land, dessen Riegel hinter mir geschlossen waren auf ewig. Doch du holtest mich lebendig aus dem Grab herauf, HERR, mein Gott. 8 Als meine Seele in mir verzagte, gedachte ich des HERRN und mein Gebet drang zu dir, zu deinem heiligen Tempel.

9 Die nichtige Götzen verehren, verlassen den, der ihnen Gutes tut. 10 Ich aber will dir opfern und laut dein Lob verkünden. Was ich gelobt habe, will ich erfüllen. Vom HERRN kommt die Rettung.

11 Da befahl der HERR dem Fisch und dieser spie den Jona an Land.

## Kapitel 3

1 Das Wort des HERRN erging zum zweiten Mal an Jona: 2 Mach dich auf den Weg und geh nach Ninive, der großen Stadt, und rufe ihr all das zu, was ich dir sagen werde!

3 Jona machte sich auf den Weg und ging nach Ninive, wie der HERR es ihm befohlen hatte. Ninive war eine große Stadt vor Gott; man brauchte drei Tage, um sie zu durchqueren.

4 Jona begann, in die Stadt hineinzugehen; er ging einen Tag lang und rief: Noch vierzig Tage und Ninive ist zerstört!

5 Und die Leute von Ninive glaubten Gott. Sie riefen ein Fasten aus und alle, Groß und Klein, zogen Bußgewänder an.

6 Als die Nachricht davon den König von Ninive erreichte, stand er von seinem Thron auf, legte seinen Königsmantel ab, hüllte sich in ein Bußgewand und setzte sich in die Asche. 7 Er ließ in Ninive ausrufen: Befehl des Königs und seiner Großen: Alle Menschen und Tiere, Rinder, Schafe und Ziegen, sollen nichts essen, nicht weiden und kein Wasser trinken. 8 Sie sollen sich in Bußgewänder hüllen, Menschen und Tiere. Sie sollen mit aller Kraft zu Gott rufen und jeder soll umkehren von seinem bösen Weg und von der Gewalt, die an seinen Händen klebt. 9 Wer weiß, vielleicht kehrt er um und es reut Gott und er lässt ab von seinem glühenden Zorn, sodass wir nicht zugrunde gehen.

10 Und Gott sah ihr Verhalten; er sah, dass sie umkehrten und sich von ihren bösen Taten abwandten. Da reute Gott das Unheil, das er ihnen angedroht hatte, und er tat es nicht.

## Kapitel 4

1 Das missfiel Jona ganz und gar und er wurde zornig.

2 Er betete zum HERRN und sagte: Ach HERR, habe ich das nicht schon gesagt, als ich noch daheim war? Eben darum wollte ich ja nach Tarschisch fliehen; denn ich wusste, dass du ein gnädiger und barmherziger Gott bist, langmütig und reich an Huld und dass deine Drohungen dich reuen. 3 Darum, HERR, nimm doch nun mein Leben von mir! Denn es ist besser für mich zu sterben als zu leben.

4 Da erwiderte der HERR: Ist es recht von dir, zornig zu sein?

5 Da verließ Jona die Stadt und setzte sich östlich vor der Stadt nieder. Er machte sich dort ein Laubdach und setzte sich in seinen Schatten, um abzuwarten, was mit der Stadt geschah.

6 Da ließ Gott, der HERR, einen Rizinusstrauch über Jona emporwachsen, der seinem Kopf Schatten geben und seinen Ärger vertreiben sollte. Jona freute sich sehr über den Rizinusstrauch. 7 Als aber am nächsten Tag die Morgenröte heraufzog, schickte Gott einen Wurm, der den Rizinusstrauch annagte, sodass er verdorrte. 8 Und als die Sonne aufging, schickte Gott einen heißen Ostwind. Die Sonne stach Jona auf den Kopf, sodass er fast ohnmächtig wurde. Da wünschte er zu sterben und sagte: Es ist besser für mich zu sterben als zu leben.

9 Gott aber sagte zu Jona: Ist es recht von dir, wegen des Rizinusstrauches zornig zu sein? Er antwortete: Ja, es ist recht, dass ich zornig bin und mir den Tod wünsche.

10 Darauf sagte der HERR: Du hast Mitleid mit einem Rizinusstrauch, für den du nicht gearbeitet und den du nicht großgezogen hast. Über Nacht war er da, über Nacht ist er eingegangen.

11 Soll ich da nicht Mitleid haben mit Ninive, der großen Stadt, in der mehr als hundertzwanzigtausend Menschen leben, die zwischen rechts und links nicht unterscheiden können - und außerdem so viel Vieh?

*Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, vollständig durchgesehene und überarbeitete Ausgabe; © 2016 Katholische Bibelanstalt, Stuttgart, alle Rechte vorbehalten.*

### **1. Tag: Einstieg und Überblick**

Ich suche mir einen guten Ort, der mich möglichst in Ruhe und wach da sein lässt.

Ich lese das gesamte Buch Jona in einem Zug durch. (2 Schreibmaschinen-Seiten, das dauert beim lauten Lesen maximal 6-8 Minuten).

Während des (möglichst lauten) Lesens lasse ich auf mich wirken, was ich lese. Was höre ich? Was fällt mir auf?

In der Stille danach (ca. 5-10 Minuten) lasse ich das Gelesene, Gehörte in mich hinein wirken.

Ich komme ins Gespräch mit Gott, mit Jesus.

### **2. Tag: Wiederholung und Vertiefung**

An meinem Ruhe-Ort, möglichst wieder um dieselbe Zeit, damit daraus ein Tages-Rhythmus entstehen kann, lese ich das Jona-Buch ein zweites Mal. Was kommt mir heute daraus entgegen?

Vielleicht erwächst eine Sehnsucht? Mehr verstehen? Gott tiefer begegnen? Anders sein? Beten lernen? Hingabe?... Stille (5-10 Minuten)

Ich komme aufs Neue ins Gespräch mit Gott.

### **3. – 6. Tag: Beten wie...**

Das Jona-Buch enthält ganz unterschiedliche Gebete von unterschiedlichen Menschen an unterschiedliche Adressaten. Heute und in schaue ich mir einmal die unterschiedlichen Gebete etwas näher an:

Kapitel 1: die Seeleute und Jona

Kapitel 2: Jona

Kapitel 3: Die Leute (und Tiere!) von Ninive

Kapitel 4: Jona

Jedesmal versuche ich, die innere Dynamik dieser Gebete zu erfassen. Was bewegt die Menschen (oder Tiere), was treibt sie an, was ist ihre Sehnsucht, ihre Furcht?

Was berührt mich darin, daran?

Gibt es etwas, das ich Gott jetzt sagen möchte? Stille und Gebet, ca. 5-10 Minuten.

### **7. Tag (oder 7.-10. Tag): Wie antwortet Gott?**

Antwort kann in Worten erfolgen oder in Konsequenzen, Handlungen.

Ich schaue mir einmal in Ruhe an, wie Gott agiert, reagiert, wie er eingeht und handelt auf die verschiedenen Gebete.

Wieder lasse ich auf mich wirken, was ich höre, lese.

Stille und eigenes Gespräch mit Jesus, ca. 5-10 Minuten.

### **8. oder 11. Tag: Wie antwortet Jona, wie antworten die Menschen (Seeleute, Leute von Ninive) auf Gottes Taten oder Worte?**

Ich schaue mir, in einem dritten kompletten Lesen des Buches, an, wie (sehr unterschiedlich!) die unterschiedlichen Personen der Erzählung sich verhalten. Was fällt mir auf? Ich kann mir gerne Stichworte machen!

Dann lasse ich auf mich wirken, was ich erfahren habe.

Am Ende meiner Gebetszeit nehme ich mir Zeit, etwa 5-10 Minuten, einfach still vor Gott da zu sein mit dem, was mich jetzt bewegt, anspricht... und daraus eine Bitte oder einen Dank zu formulieren.

Kann daraus eine Handlung für diesen Tag erfolgen?

### **9. oder 12. Tag: Wie bete ich?**

Ich wähle ein Gebet aus dem Buch Jona, das mich besonders anspricht. Kann ich spüren oder erkennen, was mich daran anspricht? Ich lasse es in mich einsinken; wenn ich Kraft habe, versuche ich, wenigstens einen Vers des Gebets auswendig zu lernen, besser: inwendig, mir zu eigen zu machen, zu verinnerlichen.

Danach lasse ich mir wieder eine Zeit der Stille nach meinem Maß und komme darüber ins Gespräch mit Gott.

### **10. oder 13. Tag: Wie handle ich?**

Ich prüfe in der Stille, an meinem guten Ort und zu meiner Zeit, noch einmal, wie mein Handeln ausschaut. Was macht es aus? Was treibt mich an? Wer oder was lockt mich, zieht mich?

Gebe ich mir, wenigstens einmal am Tag, eine Zeit, um offen zu sein für Gott und sein Handeln und Reden an mir? Erlaube ich es mir, evtl. inmitten aller „wichtigen Aufgaben“ und eines dichtgedrängten Terminkalenders, einfach vor ihm da zu sein mit der Bitte, Frage: Was willst du, Herr, dass ich tun soll?

Es kann gut sein, das, was ich höre aufzuschreiben – und dann auch zu tun!

(Ggf. ist es auch hilfreich, dieses innerlich Empfangene, Gehörte, mit einem Begleiter, einer Begleiterin zu teilen.)

Ich gebe mir noch einmal eine Zeit der Stille und lasse mich vor Gott da sein und reden, so, wie ich jetzt bin.

### **11. oder 14. Tag: Rückblick:**

Ich schaue auf meine Tagebuch-Einträge – oder lese das Buch Jona noch einmal – oder höre noch einmal auf das, was mich jetzt besonders anspricht.

Hat sich etwas verändert in diesen Tagen, seit ich mich mit dem Buch beschäftige? Habe ich etwas gelernt? Möchte ich etwas verändern? Welche Sehnsucht lebt jetzt in mir?

Ich gebe mir eine Zeit der Stille für mein Gebets-Gespräch mit Jesus und schreibe evtl. etwas aus der Gebets-Zeit auf.