



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure

Gebärdenkirche

Gottesdienste und Anlässe

1. Quartal 2026



Leitartikel

Blick zurück und in die Zukunft

Janus – römischer Gott des Anfangs und des Endes
Von ihm hat der Monat Januar seinen Namen.



Ein Gesicht schaut zurück in
die Vergangenheit, ein Gesicht
schaut in die Zukunft.
Das Bild von Janus ist ein gu-
tes Symbol für den Jahres-
wechsel.

Liebe Leserin, lieber Leser

Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht, aber an Silvester über-
kommt mich jeweils ein melancholisches Gefühl. Wieder ein
Jahr vorbei, wieder ein Jahr älter. Vieles ist geschehen – in der
Familie, in meinem Um-
feld, in der Welt.

viele Höhepunkte
manch Schönes
Schwieriges
Trauriges
Erfolg
ein Jubiläum



Leitartikel

Ich lasse das Jahr in Gedanken noch einmal durchlaufen – und frage mich: Was bringt das neue Jahr?

Ein Jahr weniger meiner Lebenszeit. Es wird aber auch manchen

Höhepunkt bringen
viel Schönes
einiges Schwieriges,
hoffentlich nicht zu viel
Trauriges
ein Jubiläum?



Hochs und Tiefs gehören zum Leben, sind Teil des Lebens. Oft kann ich das akzeptieren. Aber manchmal macht es mir auch Angst.

Haben Sie Angst vor der Zukunft?



Da sind Sie nicht die/der Einzige. Die aktuelle politische Lage, Kriege, die Klimakrise, Chancen und Gefahren der künstlichen Intelligenz, oder eher der Umgang der Menschen mit Künstlicher Intelligenz. Das kann einen schon zum Fürchten bringen.

Leitartikel

Auch die **Bibel** beschäftigt sich mit der **Angst der Menschen vor der Zukunft**. An 125 Bibelstellen wird gesagt:

«Fürchte dich nicht!» Hab keine Angst!

Manchmal ist es ein Engel, der dies sagt, oft ist es Gott.



Gott sagt: Fürchte dich nicht!

Ich bin bei dir.

Ich begleite dich.

Ich helfe dir.

Ich Sorge für dich.

Ich beschütze dich.

Ich verlasse dich nicht.

Leitartikel

Was kann ich also tun, wenn ich Angst habe?

Ich kann von meiner Angst erzählen, mit einem anderen Menschen über meine Angst sprechen. Wenn niemand da ist, kann ich mit Gott über meine Angst sprechen. Ich kann Gott meine Angst anvertrauen.

Meistens kommen die Geister der Angst in der Nacht, wenn wir wach da liegen und niemand da ist.

Gott ist da. Ich kann erzählen, was ich fühle und was mir Angst macht.

In Gedanken, mit Gebärden. Oder ich kann meine Angst aufschreiben. Die Angst verliert ihre Macht, wenn sie formuliert, ausgesprochen oder ausgedrückt wird.

Die Angst vor der Zukunft ist Angst vor dem, was auf mich zu kommt. Sie beginnt in unseren Gedanken. Alte wie junge Menschen haben Angst vor der Zukunft. Gerade bei Umbrüchen im Leben wie dem Abschluss der Schule, bei einer Kündigung, einer Diagnose. Die Angst vor dem Ungewissen, dieses Gefühl, nichts kontrollieren zu können.

Leitartikel

Warum macht uns die Zukunft oder das Ungewisse so Angst?

Es ist evolutionär tief in uns drin. Das Unbekannte ist eine mögliche Bedrohung. Angst warnt vor Gefahr, damit wir uns vor dieser Gefahr möglichst gut schützen können. Damit hatte diese Angst früher eine wichtige Funktion. Die Angst bereitet uns auf das Unbekannte in der Zukunft vor. Aber wenn sie über ein gesundes Mass hinausgeht, kann sie uns lähmen. So sehr, dass wir die Gegenwart nicht mehr wahrnehmen und genießen können.



Auch die **Psychologie** kennt verschiedene Schritte für den hilfreichen Umgang mit Zukunftsängsten. Wichtig ist dabei:

Klarheit schaffen.

Was erzeugt Angst? Wie realistisch ist Angst, was kann ich aktiv beeinflussen?

Ins Handeln kommen.

Zukunft ist nicht vorhersehbar. Ich kann mir daher verschiedene Ausgän-

ge der Zukunft bewusst machen. Den Fokus auf das, was ich verändern kann, richten.

Selbstvertrauen stärken.

Gegen die Zukunftsangst kann helfen, wenn ich mir die eigenen Stärken bewusst mache. Ich habe schon vieles im Leben geschafft!

Leitartikel

Zukunft bleibt immer etwas Ungewisses. Sie liegt ja noch vor uns. Diese Zukunft wird es immer geben. Wir können unseren Anteil an ihr leisten.

«Es kommt, wie es kommt.» Dieser alte Spruch fasst die Ungewissheit und das gleichzeitige Akzeptieren in einfachen Worten zusammen.

Aber: Wir sind nicht allein!

Fürchte dich nicht!
Ich bin bei dir.
Ich begleite dich.
Ich helfe dir.
Ich Sorge für dich.
Ich beschütze dich.
Ich verlasse dich nicht.



Ein gesegnetes, begleitetes 2026!
Annemarie Hänni

Gottesdienste

Januar 2026

Sonntag, 11. Januar 2026, 10.00 Uhr

Gottesdienst zum Jahresanfang

Ahornweg 2, Bern

Team Gebärdenkirche und Hans Ries

Montag, 12. Januar 2026, 19.30 Uhr

Gottesdienst

Uetendorfberg

Pfarrerin Anna Behr



Gottesdienste



Februar 2026

Sonntag, 08. Februar 2026, 10.00 Uhr

Gottesdienst

Ahornweg 2, Bern

Pfarrerin Anna Behr

Montag, 09. Februar 2026, 19.30 Uhr

Gottesdienst

Uetendorfberg

Pfarrerin Annemarie Hänni

Gottesdienste

März 2026

Sonntag, 01. März 2026, 10.00 Uhr

Gottesdienst

Ahornweg 2, Bern

Pfarrerin Annemarie Hänni

Sonntag, 15. März 2026, 10.00 Uhr

Gottesdienst

Ahornweg 2, Bern

Pfarrerin Anna Behr

Montag, 16. März 2026, 19.30 Uhr

Gottesdienst

Uetendorfberg

Pfarrerin Annemarie Hänni

Sonntag, 29. März 2026, 10.00 Uhr

Goldene Konfirmation - Gottesdienst zum Lebensübergang

Ahornweg 2, Bern

Pfarrerin Annemarie Hänni und Hans Ries

Gottesdienste

Sonntag, 11. Januar 2026, 10.00 Uhr

Gottesdienst zum Jahresanfang



Ahornweg 2, Bern
Team der Gebärdenkirche und Hans Ries

Gottesdienste

Sonntag, 29. März 2026, 10.00 Uhr

Goldene Konfirmation -
Gottesdienst zum Lebensübergang



Ahornweg 2, Bern
Pfarrerin Annemarie Hänni und Hans Ries

Spiritualität

Gesprächskreis „Fragen zur Bibel“

Mittwoch, 14. Januar 2026, 17.00 Uhr
Mittwoch, 18. Februar 2026, 17.00 Uhr
Mittwoch, 18. März 2026, 17.00 Uhr

Bibeltreff

Mittwoch, 28. Januar 2026, 17.00 Uhr
Mittwoch, 04. März 2026, 17.00 Uhr



Der Gesprächskreis und der Bibeltreff finden am Ahornweg 2 in Bern mit Pfarrerin Annemarie Hänni statt.

Spiritualität



Bild von Peter Paul Rubens

Teresa von Avila, 1515-1582, Karmeliterin und Mystikerin, 1622 heiliggesprochen

Teresa von Avila war nicht nur klug, sondern auch humorvoll.

Sie hatte viele gesundheitliche Probleme. Auf einer Reise ging es ihr sehr schlecht. Da seufzte sie: „Herr, mich wundert nicht, dass du so wenig Freunde hast – so wie du sie behandelst.“

Sogar auf ihrem Sterbebett behielt sie ihren Humor. Ihre Mitschwestern brachten ihr eine geweihte Kerze mit einem Kerzenständer. Teresa lachte: „Wenn der Herr mich holt, werdet ihr mir die Kerze mitgeben, aber bitte nicht den Ständer, er ist zu hässlich.“

Spiritualität

Gebet von Teresa von Avila

O Herr, du weisst besser als ich, dass ich von Tag zu Tag älter werde.

Bewahre mich vor der Einbildung, bei jeder Gelegenheit und zu jedem Thema etwas sagen zu müssen.

Erlöse mich von der großen Leidenschaft, die Angelegenheiten anderer ordnen zu wollen.

Lehre mich, nachdenklich, aber nicht grüblerisch, hilfreich, aber nicht diktatorisch zu sein.

Bewahre mich vor der Aufzählung endloser Einzelheiten und verleihe mir Schwingen, zur Pointe zu gelangen.

Lehre mich schweigen über meine Krankheiten und Beschwerden. Sie nehmen zu – und die Lust, sie zu beschreiben, wächst von Jahr zu Jahr.

Ich wage nicht, die Gabe zu erflehen, mir Krankheitsschilderungen anderer mit Freude anzuhören, aber lehre mich, sie geduldig zu ertragen.

Lehre mich die wunderbare Weisheit, dass ich mich irren kann.

Erhalte mich so liebenswert wie möglich. Ich möchte keine Heilige sein, mit ihnen lebt es sich so schwer.

Lehre mich, an anderen Menschen unerwartet Talente zu entdecken, und verleihe mir, o Herr, die schöne Gabe, sie auch zu erwähnen.

Veranstaltungen

Mittagstisch

Wir treffen uns am Ahornweg 2, Bern und essen in den Räumlichkeiten der Gebärdenkirche oder bei Franco.

Alle, die Lust und Zeit haben, sind herzlich zu diesem Essen eingeladen. Das Essen beginnt um 12.00 Uhr.

Anmeldung bis Mittwoch um 12.00 Uhr

an gebki@refbejuso.ch oder SMS an 079 811 34 64.

	Donnerstag,	08. Januar 2026	Cornelia Knuchel
*	Donnerstag,	15. Januar 2026	Doris de Giorgi
**	Donnerstag,	22. Januar 2026	Cornelia Knuchel
*	Donnerstag,	29. Januar 2026	Annemarie Hänni
	Donnerstag,	05. Februar 2026	Anna Behr
*	Donnerstag,	12. Februar 2026	Cornelia Knuchel
*	Donnerstag,	19. Februar 2026	Annemarie Hänni
*	Donnerstag,	26. Februar 2026	Cornelia Knuchel
	Donnerstag,	05. März 2026	Cornelia Knuchel
*	Donnerstag,	12. März 2026	Cornelia Knuchel
*	Donnerstag,	19. März 2026	Annemarie Hänni
*	Donnerstag,	26. März 2026	Anna Behr

Stern = Aktivierung mit Chantal Bussinger*

*Stern** = Spielnachmittag mit Therese Künzler*

Veranstaltungen

Schlaue Füchse – Generation 50 plus



**Freitag, 16. Januar 2026,
14.00 - 16.00**

Lach-Yoga, Ahornweg 2, Bern
mit Silvia Heiss und
Cornelia Knuchel

**Freitag, 20. März 2026,
11.00 –14.00**

Ausstellung Alps Grönland „Alles
wird anders“ mit Führung,
anschliessend Restaurantbesuch
im las alps, mit Cornelia Knuchel



Flinke Wiesel und fitte Füchse



**Freitag, 20. Februar 2026,
09.00 –16.30**

Ski & Snowboarden mit Cornelia
Knuchel, Schneeschuhlaufen mit
Doris de Giorgi in Saanenmöser

Veranstaltungen

Stricken/Häkeln

Wer Interesse am Stricken oder Häkeln oder einem Austausch hat, ist bei uns am Ahornweg 2 in Bern herzlich willkommen. Jeweils von 10.00 - 15.00 Uhr mit Cornelia Knuchel und Doris de Giorgi. Nähere Angaben gibt es auf unserer Homepage.

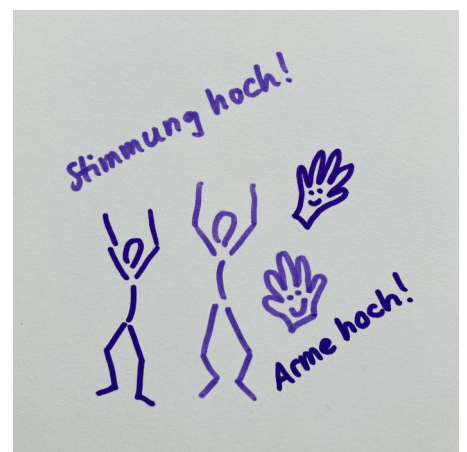


Samstag, 24. Januar 2026, R*
Samstag, 28. Februar 2026, R*
Samstag, 21. März 2026, R*

Kurs: Mit Freude ins neue Jahr!

07. Januar 2026, 14.30 - 16.00 Uhr, R*

Wir lernen neue, einfache Körperübungen kennen, die für uns im Alltag hilfreich sind. Auch wer den Schnupperkurs nicht besucht hat, ist ganz herzlich willkommen – es macht Spass! mit Anna Behr



R* Räume der Gebärdenkirche, Ahornweg 2, Bern

Veranstaltungen

Tabu-Thema

Neues Datum: Freitag, 06. März 2026, 14.00 Uhr

Besuch im Krematorium in Bern mit Cornelia Knuchel

Eine Gebärdensprachdolmetscherin wird anwesend sein.



Flyer folgen vor den Anlässen.

Voranzeigen / Agenda

Gottesdienste

April 2026

Freitag, 03.04.2026, 14.00 Uhr, R*

Sonntag, 05.04.2026, 10.00 Uhr, R*

Sonntag, 26.04.2026, 10.00 Uhr, R*

Mai 2026

Montag, 04.05.2026, 09.15 Uhr, Kirche Münchenbuchsee

Montag, 11.05.2026, 19.30 Uhr, Uetendorfberg

Sonntag, 24.05.2026, 10.00 Uhr, R*

Juni 2026

Sonntag, 07.06.2026, 10.00 Uhr, R*

Montag, 08.06.2026, 19.30 Uhr, Uetendorfberg

Sonntag, 28.06.2026, 10.00 Uhr, R*

Spiritualität

Gesprächskreis

Mittwoch, 22.04.2026.17.00 Uhr, R*

Mittwoch, 20.05.2026.17.00 Uhr, R*

Mittwoch, 24.06.2026.17.00 Uhr, R*

Bibeltreff

Mittwoch, 10.06.2026, 17.00 Uhr, R*

Voranzeigen / Agenda

Veranstaltungen

Mittagstisch

Jeweils donnerstags; Ausnahme(n) siehe Menuplan, R*

Schlaue Füchse

Freitag, 10.04.2026, Stapferhaus Lenzburg, Hauptsache gesund
(ausnahmsweise am 2. Freitag des Monats)

Freitag, 15.05.2026, fällt aus wegen Auffahrt

Freitag, 19.06.2026, kleine Wanderung in Gstaad

Samstag, 20.06.2026, Sommerfest mit flinken Wieseln

Flinke Wiesel

Samstag, 23.05.2026, Escape Room

Samstag, 20.06.2026, Sommerfest mit schlauen Füchsen

Stricken

Samstag, 11.04.2026, 10.00 - 15.00 Uhr, R*

Samstag, 09.05.2026, 10.00 –15.00 Uhr, R*

R*: Räume der Gebärdenkirche
Ahornweg 2, Bern

Gemeindeferien in Roses / Spanien



Da könnte man fast
neidisch werden...



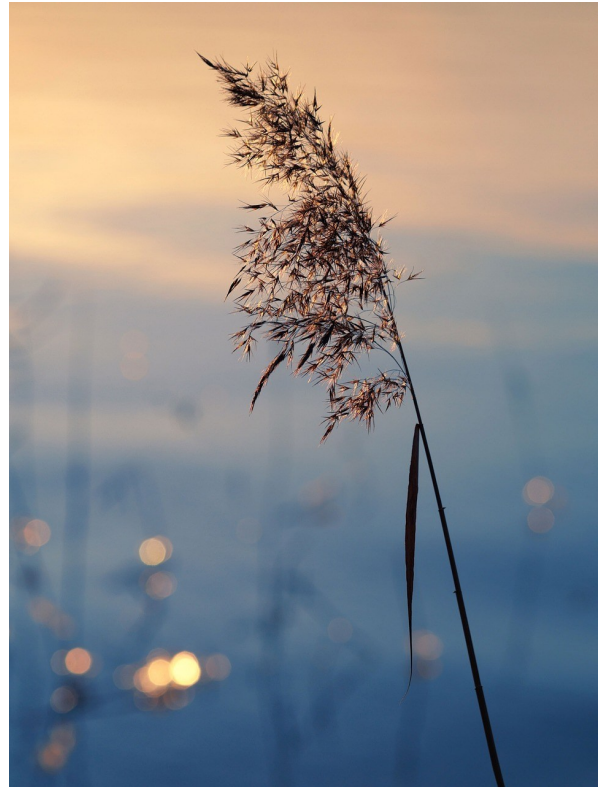
Fotos von Cornelia Knuchel

aus der Gebärdenkirche

Es ist verstorben

Silvio Glauser (1953), Thun

Mit dem Tod eines geliebten Menschen verliert man vieles, niemals aber die gemeinsam verbrachte Zeit.



Abwesenheiten

Anna Behr	16.02 - 27.02.2026
Annemarie Hänni	31.01 - 08.02.2026
Cornelia Knuchel	30.01 - 08.02.2026
Andreas Fankhauser	fällt aus

Unsere Angebote finden Sie unter
www.gebardenkirche.ch



Fachkommission der Gebärdenkirche

Die Gebärdenkirche wird
getragen durch:

die Reformierten Kirchen
Bern-Jura-Solothurn und
die Römisch-katholische
Landeskirche des Kantons
Bern

Gebärdenkirche
Ahornweg 2
3012 Bern

Telefon

031 340 25 66

SMS | Whatsapp | Signal

079 811 34 64

E-Mail

gebki@refbejuso.ch

Öffnungszeiten Ahornweg 2, Bern
Dienstag und Mittwoch, 09.15 - 11.45 Uhr
Donnerstag, 10.15 - 11.45 Uhr und 13.30 - 16.00 Uhr