



Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn

Eglises réformées  
Berne-Jura-Soleure

# Willkommen Bienvenue

Texte, Gebete und Informationen  
Textes, prières et informations





## Wonach immer Sie suchen...

Entdecken Sie diese Kirche,  
diesen Stein gewordenen Zeugen des Glaubens.  
Halten Sie einen Moment inne.

Ob  
neugierig  
erschöpft  
traurig  
auf der Suche  
dankbar  
beschwingt  
besorgt  
verunsichert  
zweifelnd

... hier finden Sie Raum.

Meine Zeit ruht in deiner Hand.  
Mes destinées sont dans ta main.

Psalm 31,16

# ankommen

... die Ruhe und Kraft des Raumes geniessen  
... Atem schöpfen  
... und einfach da sein

## Der Weg nach Innen

Ankommen  
Ordnung schaffen  
in meinen Gedanken und Gefühlen  
Loslassen  
Des Alltags Ballast weicht von mir  
Ruhe finden  
Zeit – viel Zeit  
Tief durchatmen  
Auf meinen Herzschlag achten  
Gelassenheit breitet sich aus  
Mit mir eins werden  
Nichts mehr denken  
Das Göttliche spüren

Taizé









## hinsehen

Betrachten Sie  
ein Bild, ein Farbfenster, ein Kunstobjekt

Ich lasse meine Augen darüber gleiten.

Ich bleibe irgendwo hängen.

Wie wirkt es auf mich?

Was löst es aus?

Was fällt mir auf?

Was haben diese Eindrücke  
mit meinem Befinden zu tun?

## hinhören

Hören Sie die Stille.

Schweigen,  
mich von der eigenen Lebensmelodie  
berühren lassen.

Spüren,  
wie sich mein Herz öffnet.  
Lauschen im Schweigen.

# unruhig sein

## Stossgebet

Wirf mir ein Seil zu,  
das mir Halt gibt  
im Schwindel,  
eines, das mich sichert  
über dem Abgrund,  
eines, das Verbindung schafft,  
trotz verlorener Spur,  
eines, das mich bestärkt,  
die nächsten Schritte zu gehen,  
auch wenn ich das Ziel  
nicht mehr sehen kann.  
Wirf mir ein Seil zu.

Hildegard König

# ruhig werden

## Ich-bin-da

In das Dunkel deiner Vergangenheit  
und in das Ungewisse deiner Zukunft,  
in den Segen deines Helfens  
und in das Elend deiner Ohnmacht  
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

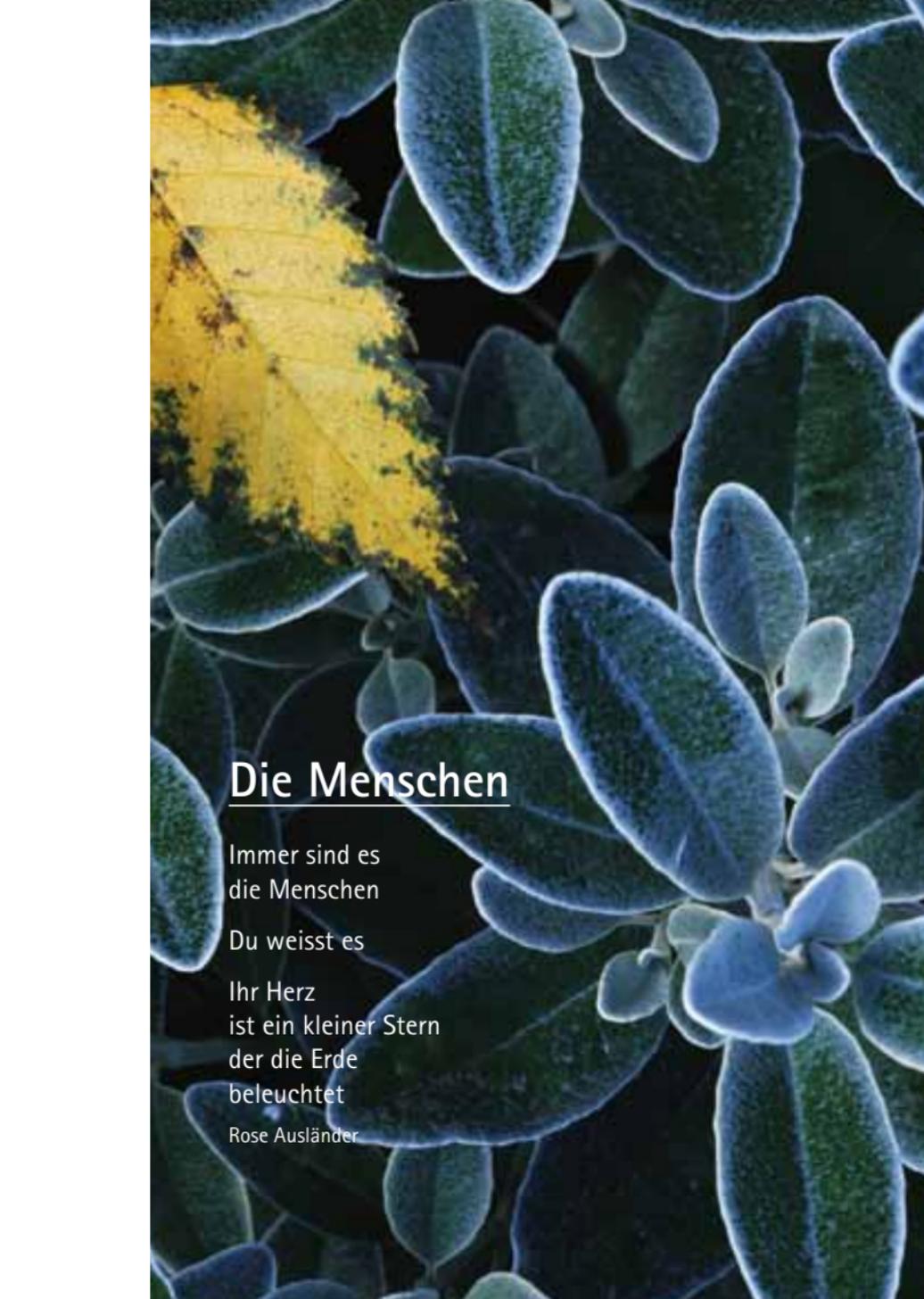
In das Spiel deiner Gefühle  
und in den Ernst deiner Gedanken,  
in den Reichtum deines Schweigens  
und in die Armut deiner Sprache  
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In die Fülle deiner Aufgaben  
und in die Leere deiner Geschäftigkeit,  
in die Vielzahl deiner Fähigkeiten  
und die Grenzen deiner Begabung  
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In das Gelingen deiner Gespräche  
und in die Langeweile deines Betens,  
in die Freude deines Erfolgs  
und in den Schmerz deines Versagens  
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

In die Enge deines Alltags  
und in die Weite deiner Träume,  
in die Schwäche deines Verstandes  
und in die Kräfte deines Herzens  
lege ich meine Zusage: Ich bin da.

Alfons Deissler



## Die Menschen

Immer sind es  
die Menschen

Du weisst es

Ihr Herz  
ist ein kleiner Stern  
der die Erde  
beleuchtet

Rose Ausländer



Tu as allumé  
Toutes les étoiles pour  
Moi  
Mon ciel est en feu  
Notre ciel est en feu

Puisque je suis incapable  
De donner forme  
A ma parole  
Tu dois patienter et  
Tu dois avoir confiance  
Tu dois espérer.

Quand tu as  
Allumé toutes les étoiles pour  
Moi,  
Quand mon ciel est en feu  
Quand ma nuit est  
Lumineuse,  
Je sais donner forme  
À ma parole  
Pour toi,  
À ma parole  
En toi.

Luisa Famos

# Die Kunst der kleinen Schritte

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles glatt gehen.

Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

Erinnere mich daran, dass das Herz oft gegen den Verstand streikt. Schicke mir im rechten Augenblick jemanden, der den Mut hat, mir die Wahrheit in Liebe zu sagen.

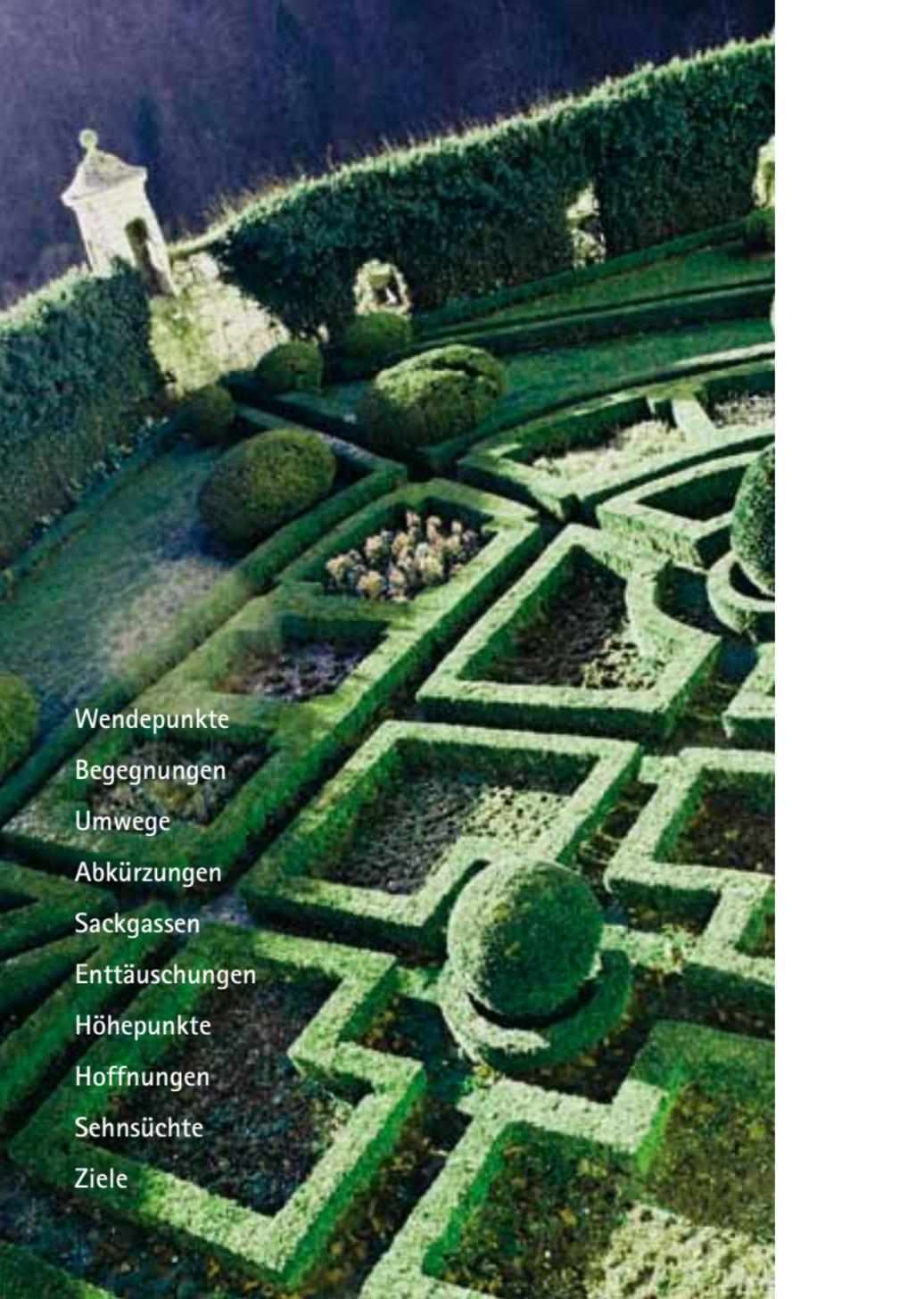
Du weisst, wie sehr wir der Freundschaft bedürfen. Gib, dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten und zartesten Geschenk des Lebens gewachsen bin.

Verleihe mir die nötige Phantasie, im rechten Augenblick ein Päckchen Güte, mit oder ohne Worte, an der richtigen Stelle abzugeben. Mache aus mir einen Menschen, der einem Schiff mit Tiefgang gleicht, um auch die zu erreichen, die «unten» sind.

Bewahre mich vor der Angst, ich könnte das Leben versäumen. Gib mir nicht, was ich mir wünsche, sondern was ich brauche. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

[Antoine de Saint-Exupéry](#)





Wendepunkte

Begegnungen

Umwege

Abkürzungen

Sackgassen

Enttäuschungen

Höhepunkte

Hoffnungen

Sehnsüchte

Ziele

## DU

DU  
der barmherzige  
der sich treu bleibt  
und in dessen treue  
auch wir  
durch viel irrung  
und schuld  
geborgen bleiben  
für immer

DU  
das geheimnis des lebens  
dessen wunder  
wir hie und da  
im spiegel einer  
menschlichen zuwendung  
und liebe  
zu erahnen vermögen

Kurt Marti



## Lebensfreude

Selig die Armen im Geist –  
ihnen gehört das Himmelreich.

Selig die Trauernden –  
sie werden getröstet werden.

Selig die Sanftmütigen –  
sie werden das Land erben.

Selig, die hungern und dürsten nach der Gerechtigkeit –  
sie werden gesättigt werden.

Selig die Barmherzigen –  
sie werden Barmherzigkeit erlangen.

Selig, die reinen Herzens sind –  
sie werden Gott schauen.

Selig, die Frieden stiften –  
sie werden Söhne und Töchter Gottes genannt werden.

Matthäusevangelium 5,3–9

# L'Éternel est mon berger

Cantique de David:

L'Éternel est mon berger: je ne manquerai de rien.

Il me fait reposer dans de verts pâturages,

Il me dirige près des eaux paisibles.

Il restaure mon âme,

Il me conduit dans les sentiers de la justice,

A cause de son nom.

Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort,

Je ne crains aucun mal, car tu es avec moi:

Ta houlette et ton bâton me rassurent.

Tu dresses devant moi une table,

En face de mes adversaires;

Tu oins d'huile ma tête,

Et ma coupe déborde.

Qui, le bonheur et la grâce m'accompagneront

Tous les jours de ma vie,

Et j'habiterai dans la maison de l'Éternel

Jusqu'à la fin de mes jours.

Psaume 23





### Sei wie Feuer:

Glühend in Lust und Liebe,  
brennend für neue Ideen,  
lodernd in den Flammen von Phantasie und Leidenschaft!

### Sei wie Wasser:

klar und tief in den Gefühlen und Gedanken,  
wild strudelnd vor Lebendigkeit,  
überströmend in Freundschaft und Liebe!

### Sei wie Luft:

leicht und frei für das Spiel der Träume,  
durchlässig für das Licht eines neuen Morgens,  
kraftvoller Atem, der lebendig macht!

### Sei wie Erde:

fest und sicher für die Schritte  
deiner Entscheidungen und Ziele,  
fruchtbar für das Aufkeimen neuer Hoffnungen  
und das Aufblühen von Erfüllung und Glück.

Christa Spilling-Nöker

A lit candle in a green holder sits on a wooden surface. In the foreground, a green pea pod is open, showing three peas. The background is a warm, blurred orange-brown color.

Ich danke dir  
Gott  
dass du mich mit Lebensenergie  
beschenkst.

Ich kenne den Weg nicht,  
der vor mir liegt.  
Es ist mein Weg.  
Unauswechselbar.

Komm mit mir  
auf meinen Weg  
und lass ihn zum Segen werden  
für mich selbst  
und für die Menschen,  
mit denen ich dieses Leben teile.

## mit Gott reden

Im **Evangelisch-reformierten Gesangbuch** finden Sie Texte zu verschiedenen Situationen des Lebens. Es liegt in der Kirche auf.

Themen	Nummer im ERG
vertrauen	655, 673, 112
Zuflucht suchen	116, 123
um Vergebung bitten	207, 210
zweifeln	657
an Nahestehende denken	292
klagen und aufschreien in Not und Bedrängnis wenn alles versandet ist in Schwermut	712, 714, 120, 139 670, 716 721 718
allein sein	742, 743
älter werden	744
im Angesicht des Todes	756, 762, 763, 771
gesegnet sein	836, 328
Unser Vater	285
Glaubensbekenntnis	263, 266
Morgengebet	555
Mittagsgebet	583
Abendgebet	586

# Reformierte Kirchenräume

«Während die katholische Frömmigkeit bestimmte Orte, Stätten, Bilder oder Skulpturen als heilig betrachtet, ist die Heiligkeit für den Protestantismus vor allem ein Geschehen, ein Prozess, wo die Heiligkeit Gottes, der allein wirklich heilig ist, die Menschen heiligt.»

Bernard Reymond

Vorreformatrische Kirchen wurden erbaut zu Ehren Gottes und ihrer Erbauer. Sie waren heilige Räume – Orte, der Gottesbegegnung. Reliquien, Bilder und Skulpturen luden Menschen auch ausserhalb des Gottesdienstes zur Andacht ein.

Die Reformatoren erneuerten die Kirche auf Grund der biblischen Überlieferung. Sie erkannten, dass das Neue Testament Gottes Gegenwart nicht an Räume, sondern an die glaubende Gemeinde bindet. Nach ihrer Lehre wohnt Gott deshalb nicht in «Tempeln mit Händen gemacht» (Apg.17,24), sondern in seiner Gemeinde (1.Kor. 3,16). Diese wird erbaut zu «Gottes Haus» (1.Petr. 2,5), indem sie sein Wort hört und seinen Geist empfängt. Reformierte Kirchen sind deshalb keine heilige Orte, sondern Versammlungsräume. In ihnen soll sich die christliche Gemeinde versammeln, Gottes Wort hören und die Sakramente empfangen. Ausserhalb des Gottesdienstes haben sie keine religiöse Bedeutung und Würde.

Doch reformierte Kirchen sind nicht «neutrale» Bauten, die allein in der Feier des Gottesdienstes ihren Zweck und ihre Würde haben. In Kirchenfenstern und anderem künstlerischem Schmuck wird zum Beispiel die Erzählwelt des christlichen Glaubens sichtbar und lädt zur persönlichen Andacht ein. Auch haben die Gottesdienste, welche über Generationen in den Kirchen gefeiert wurden, Spuren hinterlassen. Allein die Erinnerung an die vielen Menschen, die in kirchlichen Räumen Freud und Leid geteilt haben, gibt diesen eine besondere Würde. Wer eine Kirche besucht, spürt diese Würde, kann die Stille genießen und neue Kraft schöpfen.

Heiligkeit ist aus reformierter Sicht nicht an bestimmte Orte gebunden. Sie ist ein Geschehen, in dem Menschen Gott begegnen und dadurch verwandelt werden. Wenn reformierte Kirchenräume zu Erfahrungsräumen der eigenen Religiosität werden, erfüllen sie auch ausserhalb der Gottesdienste eine wichtige, «heilige» Aufgabe.

[Pfarrer Stefan Ramseier, Synodalrat](#)

## Entre tradition et innovation

L'aménagement de nos églises dit toujours beaucoup sur les attentes, l'espérance d'une communauté, ainsi que sa compréhension de la société à un moment donné. Pas étonnant que les puristes en architecture perçoivent parfois des distorsions entre le style d'un bâtiment et son aménagement. C'est que souvent une communauté est à la maison dans une très vieille église et qu'elle s'organise pour s'y sentir à l'aise.

Si aujourd'hui nous trouvons plus volontiers des chaises que des bancs dans les églises, nous pouvons dissenter sur l'individualisme exacerbé de notre société, mais peut-être faut-il aussi dire l'envie d'une communauté de s'approprier mieux son lieu et de pouvoir y vivre différentes choses: cultes, moments méditatifs, mais aussi repas communautaires, catéchisme... Cette mobilité acquise elle va se retrouver dans une plus grande inventivité liturgique, mais aussi dans la volonté d'occuper au mieux un espace devenu parfois trop grand ou simplement dans l'envie de pouvoir vivre la communauté aussi dans sa dimension de rencontre et de dialogue avec l'autre.

Pasteur Lucien Boder, conseiller synodal

# Hilfreiche Adressen

Die Dargebotene Hand La Main Tendue	Tel. 143	www.143.ch
Pro Juventute Beratung + Hilfe Conseils + Aide	Tel. 147	www.147.ch
SMS-Seelsorge	Tel. 076 333 00 35	www.livenet.ch
Internetseelsorge	SMS 767	www.seelsorge.net
Elternnotruf	Tel. 044 261 88 66	www.elternnotruf.ch

## Quellennachweis

Hildegard König, Stossgebet. Aus: Du bist der Atem meines Lebens;  
© 2006 Schwabenverlag AG, Ostfildern und KlensVerlag, Düsseldorf

Rose Ausländer, Die Menschen. Aus: dies., Wieder ein Tag aus Glut und Wind.  
Gedichte 1980–1982; © S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Luisa Famos, Tü hast invüdü / Tu as allumé, aus dem Räteromanischen von Gunhild Hoyer;  
© mit freundlicher Genehmigung von Florio Puentner, St. Moritz

Mit Genehmigung des Radius-Verlages. Entnommen aus: Kurt Marti: DU. Rühmungen;  
© 2008 by Radius-Verlag, Alexanderstrasse 162, Stuttgart

Christa Spilling-Nöker, Sei wie Feuer. Verlag am Eschbach der Schwabenverlag AG,  
Eschbach/Markgräflerland

**Herausgeber** Reformierte Kirchen Bern–Jura–Solothurn  
**Redaktion** Irene B. Riehheimer  
[http://www.refbejuso.ch/inhalte/kirche-und-regionale-entwicklung/  
offene-kirchentueren.html](http://www.refbejuso.ch/inhalte/kirche-und-regionale-entwicklung/offene-kirchentueren.html)

A photograph of a waterfall with multiple streams of water falling over dark, mossy rocks. The water is clear and bright, creating a misty spray at the base. The background is a dense, green forest.

Gottes Friede sei mit dir.  
Sein Segen begleite dich,  
wohin du auch gehst.

Dieu, bénis-nous et  
protège-nous.  
Dieu, fais resplendir  
ta face sur nous et  
donne-nous ta paix.  
Amen