



# Wiborada

**Retterin der St.Galler  
Menschen und Schätze**

**Arbeitsheft für Lehrpersonen**

## **Impressum**

Konzept, Inhalt und Gestaltung  
Anna Beck-Wörner

Illustration  
Maj Lisa Dörig

Mitarbeit, Lektorat und Begleitung  
Verein «Wiborada-Jubiläum 2026»  
Hildegard Aepli  
Kathrin Bolt  
Eva Dietrich  
Monica Eigenmann  
Corinne Riedener  
Jolanda Schärli  
Ruth Wiederkehr  
Tabea Wössner

Unterstützung und Finanzierung  
Verein «Wiborada-Jubiläum 2026»  
St.Gallen, April 2026



**Lizenz:**

Dieses Werk ist lizenziert mit einer CC-BY 4.0 International Lizenz (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

# WARUM SOLL DAS LEBEN WIBORADAS TEIL DES UNTERRICHTS SEIN?

## Grusswort von Maria Pappa

Dieses Lehrbuch lädt Sie ein, mit Ihren Schüler\*innen einer aussergewöhnlichen Frau zu begegnen: Wiborada.

Würden wir uns freiwillig einschliessen lassen? Wiborada tat genau das – nicht aus Zwang, sondern aus bewusster Entscheidung für einen anderen Lebensweg und für den Dienst an der Gemeinschaft als Ratgeberin, Zuhörerin und Seelsorgerin. Ihre Geschichte eröffnet vielfältige Zugänge: zu Glauben, Geschlechterrollen und regionaler Identität. Vor allem aber zeigt sie, welches Potenzial in selbstbestimmten Entscheidungen liegt – gerade für Frauen, deren Stimmen in der Geschichte oft überhört wurden. Zugleich fördert die Auseinandersetzung mit Wiborada das historische Denken, indem gelernt werden kann, Quellen einzuordnen, Perspektiven zu hinterfragen und Vergangenheit mit der eigenen Lebenswelt in Beziehung zu setzen.

Ich ermutige Sie, diese Facetten im Unterricht lebendig werden zu lassen: als Anlass zum Fragen, zum kritischen Denken und zum Nachdenken über Mut und eigene Lebensformen – damals wie heute.

im April 2026, Maria Pappa, Stadtpräsidentin der Stadt St.Gallen



## Bezug zum Lehrplan // Auszug aus dem Lehrplan 21

Im Fachbereich Natur, Mensch Gesellschaft formuliert der Lehrplan 21 unter dem Thema «Bedeutung und Zielsetzungen» des Fachbereichs u. a. Folgendes:

In der Perspektive Ethik, Religionen, Gemeinschaft entwickeln Schülerinnen und Schüler Kompetenzen für das Leben mit verschiedenen Kulturen, Religionen, Weltanschauungen und Werteeinstellungen. In einer pluralistischen und demokratischen Gesellschaft gilt es, eine eigene Identität zu finden, Toleranz zu üben und zu einem respektvollen Zusammenleben beizutragen. Dazu denken Schülerinnen und Schüler über menschliche Grunderfahrungen nach und gewinnen ein Verständnis für Wertvorstellungen und ethische Grundsätze. Sie begegnen religiösen Traditionen und Vorstellungen und lernen mit weltanschaulicher Vielfalt und kulturellem Erbe respektvoll und selbstbewusst umzugehen. Dies trägt zur Toleranz und Anerkennung von religiösen und säkularen Lebensweisen und damit zur Glaubens- und Gewissensfreiheit in der demokratischen Gesellschaft bei. (...). Die Schülerinnen und Schüler erproben Möglichkeiten, das Zusammenleben zu gestalten und soziale Herausforderungen zu bewältigen, und werden zu eigenständiger Lebensgestaltung und verantwortlicher Teilhabe an der Gemeinschaft ermutigt (Lehrplan 21).

# RAHMUNG UND AUFBAU DES ARBEITSHEFTES

St.Gallen feiert am 2. Mai 2026 den 1100. Todestag der Inklusin Wiborada von St.Gallen. Die inspirierende Frau, welche die Stadt St.Gallen vor der Zerstörung bewahrt hat, soll ins kollektive Bewusstsein eingeschrieben und ihre Bedeutung für die Gesellschaft sichtbar gemacht werden. In diesem Zusammenhang ist das vorliegende Unterrichtsmaterial entstanden.

Es ist das Ziel, die Schüler\*innen aller Zyklen mit dem Leben und Wirken der Wiborada von St.Gallen vertraut zu machen. Die Geschichte der Wiborada soll durch unterschiedliche Zugänge mit den Lebensrealitäten, den Erfahrungen und Interessen der Schüler\*innen verknüpft werden, damit ein Lebensweltbezug möglich wird.

## Zielgruppe und Binnendifferenzierung

Das vorliegende Unterrichtsmaterial ist für Schulklassen des Zyklus I, II und III konzipiert. Lehrpersonen passen die einzelnen Aufgaben an das Niveau ihrer Klasse an. Zudem können gewisse Inhalte, je nach Klasse, vertieft oder auch weggelassen werden. Diese Entscheidung liegt in der Kompetenz und Verantwortung der Lehrperson.

## Aufbau und Gliederung des Unterrichtsmaterials

Das vorliegende Unterrichtsmaterial ist in sieben Stationen gegliedert. Als erste Einheit wird die Geschichte der Wiborada von St.Gallen im Unterricht behandelt. Darauf folgen sechs Stationen. Diese entsprechen sechs Orten in der Stadt St.Gallen, die in Wiboradas Leben eine wichtige Rolle spielten oder heute an Wiborada erinnern. Die Stationen behandeln inhaltlich unterschiedliche Themen (siehe folgende Tabelle).

Die sieben Stationen sind in diesem Arbeitsheft alle gleich aufgebaut und jeder Station ist eine Doppelseite gewidmet. Die Doppelseiten beinhalten jeweils einen «Titel» in schwarz, danach folgt der «Ort» (die Station) in pink. Als Drittes ist in grün der «Bezug zum Lehrplan» gelistet. In violett folgt die «Rahmung // zu Wiborada». In blau werden die «Ziele der Einheit» aufgeführt. Zum Schluss, in orange, folgt das Kapitel «Impulse für den Austausch // Vorschläge für die Umsetzung». Von diesen Impulsen und Vorschlägen wählt die Lehrperson jeweils 2-3 Impulse aus.

Die Stationen und Themen können als «Wiborada-Stadt-Spaziergang» vor Ort behandelt, oder die Inhalte können im Schulzimmer bearbeitet und vertieft werden. Die einzelnen Stationen und Themen sind voneinander unabhängig. Dadurch können je nach Interesse, Zielsetzung und Zeitkapazität auch einzelne Stationen behandelt werden und die Reihenfolge kann von der Lehrperson individuell adaptiert werden.

## Material für die Schüler\*innen

Nebst dem hier vorliegenden Arbeitsheft für Lehrpersonen steht ein **Arbeitsheft für Schüler\*innen** als PDF kostenfrei zum Download zur Verfügung. Dieses Arbeitsheft besteht aus den Texten zu Wiborada, den entsprechenden Illustrationen und den Impulsfragen.

**Tabellarische Übersicht  
der Stationen, Orte, Themen, Zugänge und Seitenangabe**

<b>Station</b>	<b>Ort</b>	<b>Thema</b>	<b>Zugang</b>	<b>Seite</b>
0	Schulzimmer	Die Geschichte der Wiborada	Geschichte hören oder lesen und danach Rollenspiel oder Collage	9
1	Wiborada-Garten	Gemeinschaft pflegen wie einen Garten	Gruppendiskussion und Verschriftlichung	13
2	Mülenenschluchtweg	Lebensformen: Wie und wo lebe ich und möchte ich (einmal) leben?	Bild-Wort-Text-Collage	17
3	Stiftsbezirk Stiftsbibliothek	Das Buch als Schatz und Schreiben als Kulturgut	Workshop in der Stiftsbibliothek oder Schriftenwerkstatt im Schulzimmer	21
4	Wiboradatreppe Wiboradabrunnen Wiboradaplatz	Wer bin ich und wofür stehe ich?	Zeichnung und/oder (Foto)-Collage	25
5	St.Mangen // Zelle der Wiborada	Vom Zuhören und Vertrauen	Rollenspiel	29
6	Wiboradaweg // Passerelle	Wiborada heute // Gesundheit und Wohlbefinden	Gespräch und schriftliche Auseinandersetzung	33

# ÜBERSICHT DER STATIONEN UND THEMEN

## 0. Schulzimmer: Geschichte der Wiborada

Als Einstieg wird die Geschichte des Lebens von Wiborada von St.Gallen behandelt und historisch eingebettet. Ihre Geschichte wird mit der Geschichte St.Gallens und dem Mittelalter in Verbindung gebracht: Wie sah es damals in St.Gallen aus und wie war der Alltag der Menschen in dieser Zeit?

## 1. Wiborada-Garten: Gemeinschaft pflegen wie einen Garten

Während Wiborada an diesem Ort, nahe dem heutigen Standort der Kirche von St.Georgen, das Leben einer Inklusin erprobte und zugleich einer Gemeinschaft zugehörig war, überlegen sich die Schüler\*innen, was für sie innerhalb einer Gemeinschaft wichtig ist. Der Garten dient dabei als Sinnbild für eine Gemeinschaft.

## 2. Mülenenschluchtweg: Lebensformen: Wie und wo lebe ich und möchte ich (einmal) leben?

Wiborada entschied sich für einen, aus heutiger Sicht, sehr aussergewöhnlichen und unüblichen Weg. Auf dem Spaziergang durch die Mülenenschlucht denken die Schüler\*innen über ihre eigene Lebensform nach: Sie überlegen sich, wie sie aktuell leben und wie sie einmal leben möchten und fragen sich, was das Gute am Alleine-Sein ist oder sein könnte. Dabei setzen sie ihre Lebensformen, Ideen, Wünsche und Vorstellungen zur Lebensform von Wiborada in Bezug.

## 3. Stiftsbezirk und Stiftsbibliothek: Das Buch als Schatz und Schreiben als Kulturgut

Dank Wiborada haben die frühmittelalterlichen Archiv- und Bibliotheksbestände der Stiftsbibliothek den Ungarnsturm von 926 unbeschadet überstanden. Bis heute wird sie als Bewahrerin des Klosters und als Patronin von Archiven und Bibliotheken verehrt. In der Stiftsbibliothek sehen die Schüler\*innen, welcher grosser Schatz sich hier befindet. Durch das eigene Schreiben und Gestalten der Buchstaben entsteht ein Verständnis dieser Tätigkeit und der Bedeutung dieser Schätze.

## 4. Wiboradatreppe, Wiboradabrunnen und Wiboradaplatz: Wer bin ich und wofür stehe ich?

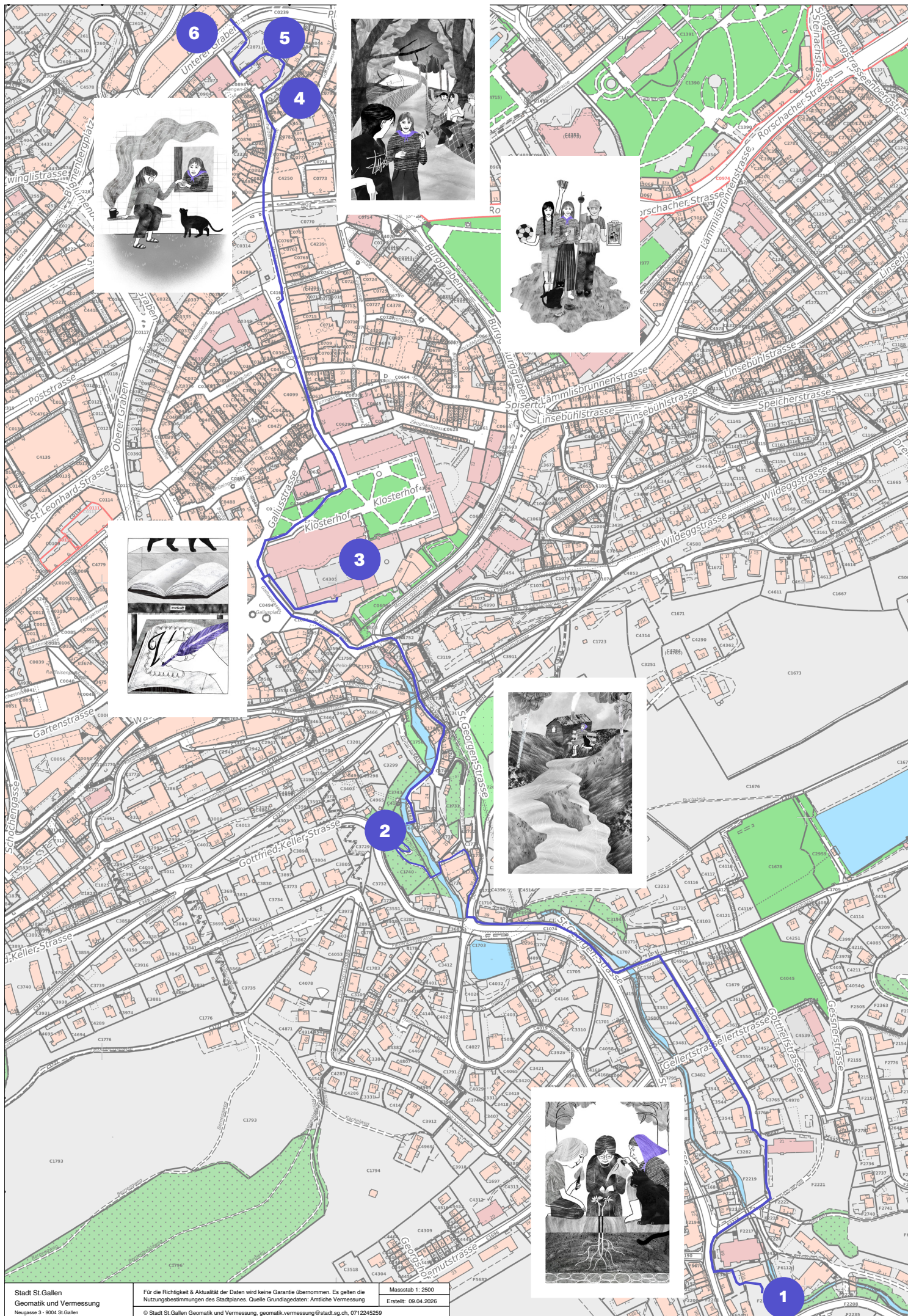
Als Statue im Zentrum des Wiboradabrunnens auf dem Wiboradaplatz, auf Abbildungen und Skulpturen hält Wiborada ein Buch und eine Hellebarde in ihren Händen. Die Schüler\*innen setzen sich mit der Frage auseinander, welche Objekte zu ihnen gehören. Diese Frage beantworten sie selbst und auch ihr Umfeld. Dadurch setzen sich die Schüler\*innen mit sich selbst auseinander, können sich charakterisieren und sich als Person mit vielen Merkmalen beschreiben.

## 5. St.Mangen // Zelle der Wiborada: Vom Zuhören und Vertrauen

Aus ihrer Zelle bei der Kirche St.Mangen beriet Wiborada die Bevölkerung. Sie war eine gute und geschätzte Ratgeberin. Die Menschen vertrauten ihr und hörten auf sie. Die Schüler\*innen setzen sich mit der Frage auseinander, wann sie Rat, Beratung und Unterstützung brauchen und welche Menschen in welchen Situationen sie gut beraten, begleiten und unterstützen. Dabei steht die Frage nach «gutem Rat» und Vertrauen im Zentrum.

## 6. Wiboradaweg // Passerelle: Wiborada heute // Gesundheit und Wohlbefinden

Die 2025 eingeweihte Passerelle bei St.Mangen, der Wiboradaweg, dient als Brücke und Sinnbild für die Frage: Was nehmen wir mit in unser Leben und in unseren Alltag aus der Geschichte und dem Leben von Wiborada? Zudem wird die Frage nach der eigenen Gesundheit und dem Wohlbefinden thematisiert.







# STATION 0 // DIE GESCHICHTE DER WIBORADA

## Schulzimmer

Als Einstieg wird die Geschichte des Lebens von Wiborada von St.Gallen behandelt und historisch eingebettet. Ihre Geschichte wird mit der Geschichte St.Gallens und dem Mittelalter in Verbindung gebracht. Wie sah es damals in St.Gallen aus und wie war der Alltag der Menschen in dieser Zeit?

## Bezug zum Lehrplan

Zyklus I & II

NMG.9: Zeit, Dauer und Wandel verstehen – Geschichte und Geschichten unterscheiden

NMG.9.2: Sie Schülerinnen und Schüler können früher und heute vergleichen. Was ist gleich geblieben? Was hat sich geändert?

NMG.9.4: Die Schülerinnen und Schüler können Geschichte und Geschichten voneinander unterscheiden.

Zyklus III

RZG.2: Lebensweisen und Lebensräume charakterisieren

RZG.2.2: Die Schülerinnen und Schüler können Lebensweisen von Menschen in verschiedenen Lebensräumen vergleichen.

RZG.7: Geschichtskultur analysieren und nutzen

RZG.7.1: Die Schülerinnen und Schüler können sich an ausserschulischen geschichtlichen Bildungsorten zu-rechtfinden und sie zum Lernen nutzen.

## Rahmung // Zu Wiborada

### Lebensdaten von Wiborada

880-885	Vermutlich Geburtsjahr von Wiborada im Thurgau, vermutlich Gemeinde Märstetten, Altenburg (nicht gesichert)
um 900	Wallfahrt nach Rom
um 906	Eintritt des Bruders Hitto ins Kloster St.Gallen (Wiborada vermutlich 20-25 Jahre alt)
912	Bezug der Zelle St. Georgen
916	Einschliessung in eine Zelle bei St.Mangen
1. Mai 926	Martyrium

### Geschichte der Wiborada in Kurzform

1. Wiborada wird als adeliges Mädchen geboren und lebt sehr fromm.
2. Wiborada lernt die Psalmen und die lateinische Sprache.  
Sie reist mit ihrem Bruder Hitto nach Rom.
3. Wiborada möchte Inklusin werden und probt dies in St. Georgen.
4. Wiborada lebt als Inklusin.
5. Wiborada warnt den Abt des Klosters, Bücher und Menschen werden in Sicherheit gebracht.
6. Wiborada verlässt ihre Zelle nicht und wird von den einfallenden Ungarn,  
wie sie vorausgesagt hat, erschlagen.
7. Wiborada wird heilig gesprochen.

## Vita der Wiborada

Wiborada wurde um das Jahr 880 in eine adelige Familie im Thurgau geboren. Schon als Kind war sie sehr fromm, lernte zusammen mit ihrem Bruder Hitto die Psalmen aus der Bibel auswendig und ging jeden Tag in die Kirche.

Sie wusste schon früh, dass sie nicht heiraten und das übliche Leben einer adligen Frau leben wollte. Nach dem Tod ihrer Eltern reiste Wiborada zusammen mit Hitto auf Wallfahrt nach Rom, dem christlichen Zentrum, wo der Papst residierte und man die Gräber der Apostel besuchen konnte.

912 entschloss sie sich, nach St.Gallen zu gehen und dort ihr Leben ganz Gott zu widmen. Zuerst lebte sie für vier Jahre zur Probe in einer kleinen Zelle neben der Kirche St. Georgen. Bereits damals betete sie viel in der Kirche, sie ass fast nichts und schlief kaum.

916 liess sie sich neben der Kirche St.Mangen in eine kleine Zelle einmauern. So wollte sie Gott ganz nah sein, beten und meditieren. Die Zelle besass zwei Fenster. Das Fenster nach drinnen machte es möglich, dass Wiborada an den Gottesdiensten teilnehmen konnte. Durch das Fenster nach draussen reichten ihr ihre beiden Dienerinnen Essen und Trinken, Wäsche, Arbeitssachen und entsorgten den WC-Eimer. Ausserdem kamen viele Menschen ans Fenster zu Wiborada, um sich ihren Rat zu holen. So wird auch ihr Name erklärt: Wib(o)-Rad(a), Frauenrat.

Im Mai 925 hatte Wiborada eine Vision: Sie erfuhr, dass Räuber aus Ungarn im nächsten Jahr St.Gallen angreifen würden. Sie warnte den Abt des Klosters, sodass die wertvollen Handschriften, Bücher und Schätze des Klosters rechtzeitig in Sicherheit gebracht wurden.

Als die Ungarn im Mai 926 tatsächlich angriffen, hatten sich die Mönche und die St. Galler\*innen in eine nahe Burg gerettet. Wiborada blieb als einzige in ihrer Zelle. Das war konsequent, weil sie in ihrer Vision gesehen hatte, dass sie an diesem Tag sterben würde. Als gläubige Christin freute sie sich aufs Himmelreich. Sie wurde von den Angreifern erschlagen. Als Gedenktag legte man den 2. Mai fest.

Um 960/970 verfasste Ekkehard I. die erste Vita.

1047 sprach sie Papst Clemens II., 120 Jahre nach ihrem Tod, in einem neuen päpstlichen Verfahren heilig für ihren mutigen Glauben und ihre Fürsorge für die Bücher und Menschen. Sie war die erste Frau, die in einem offiziellen römischen Verfahren heilig gesprochen wurde.



## Ziele der Einheit

- Die Schüler\*innen lernen Wiborada und ihre Geschichte kennen und können sie zeitlich einordnen.
- Die Schüler\*innen können die Geschichte der Wiborada anhand von Bildern erzählen.

## Impulse für den Austausch // Vorschläge für die Umsetzung

- Die Geschichte der Wiborada oder einzelne Sequenzen davon werden in einem Rollenspiel nachgespielt.
- Zur Geschichte der Wiborada werden Bilder geordnet, auf ein Blatt geklebt und mit Text ergänzt.
- Zur Geschichte der Wiborada werden passende Bilder gemalt.
- Die Lebensstationen werden innerhalb der Klasse aufgeteilt, die Schüler\*innen malen passende Bilder und führen sie zu einer gemeinsamen Bildergeschichte zusammen.

mögliche Fragen

- Du vergleichst früher (vor 1100 Jahren) und heute: Was ist gleich geblieben? Was hat sich verändert?
- Wie sah es damals in St.Gallen aus und wie war der Alltag der Menschen in dieser Zeit?
- Was ist der Unterschied zwischen Geschichte und Geschichten?
- Was ist das Besondere am Leben von Wiborada, damals vor 1100 Jahren und heute?





# STATION 1 // GEMEINSCHAFT PFLEGEN WIE EINEN GARTEN

## Wiboradagarten

Während Wiborada an diesem Ort, nahe dem heutigen Standort der Kirche St. Georgen, das Leben einer Inklusin erprobte und zugleich einer Gemeinschaft angehörte, überlegen sich die Schüler\*innen, was für sie innerhalb einer Gemeinschaft wichtig ist. Der Garten dient dabei als Sinnbild für eine Gemeinschaft.

## Bezug zum Lehrplan

NMG.10: Gemeinschaft und Gesellschaft

Zusammenleben gestalten und sich engagieren

NMG.10.1: Die Schülerinnen und Schüler können auf andere eingehen und Gemeinschaft mitgestalten.

Zyklus I

NMG. 10.1.a: Die Schülerinnen und Schüler können Erfahrungen von Zusammenleben beschreiben und Möglichkeiten für gelungenes Zusammenleben formulieren.

Zyklus II

NMG.10.1.d: Die Schülerinnen und Schüler können gemeinschaftsfördernde Aktivitäten in der Klasse vorschlagen und umsetzen sowie Mitverantwortung für das Wohlergehen aller übernehmen (z.B. Ordnung im Klassenzimmer, wertschätzender Umgang miteinander).

Zyklus III

ERG.5: Ich und die Gemeinschaft

ERG.5.4: Die Schülerinnen und Schüler können Gemeinschaft aktiv mitgestalten.

ERG.5.4.c: Die Schülerinnen und Schüler können Zuständigkeiten aushandeln und vereinbaren und sich verantwortlich für die Gemeinschaft engagieren (z.B. Aufgaben, Ämter, Aktivitäten planen).

## Rahmung // Zu Wiborada

Nachdem Wiboradas Eltern gestorben waren, musste Wiborada sich entscheiden, wie sie in Zukunft leben wollte. Das Leben ihrer Eltern, in Wohlstand und mit einem schönen Zuhause, entsprach ihr nicht. Sie war sehr religiös und wollte ihr Leben Gott widmen und in Einsamkeit und Armut leben.

Zunächst unternahm Wiborada gemeinsam mit ihrem Bruder Hitto eine grosse Reise: eine Wallfahrt nach Rom, dem Zentrum des christlichen Glaubens. Nach ihrer Rückkehr reiste sie von Konstanz über den See nach St.Gallen. Dort lebte sie vier Jahre lang in St. Georgen in einer kleinen Zelle neben der Kapelle. In dieser Zeit schlossen sich ihr weitere Frauen an und es entstand eine Gemeinschaft von gläubigen Frauen, die ein zurückgezogenes, eingeschlossenes Leben führten. Diese vier Jahre als «Novizin» gaben Wiborada die Möglichkeit, die Lebensform einer Inklusin zu erproben und zu prüfen, ob dies für sie der richtige Weg sei.

Wiborada stand in regem Kontakt mit der Aussenwelt. Sie konnte die Zelle verlassen, war in den Alltag eingebunden und pflegte Beziehungen. Die Frauen kümmerten sich gemeinsam um den Garten, assen zusammen und stärkten ihre Freundschaft durch Austausch und Zusammenleben. Nach dieser Zeit, die für Wiborada zugleich Übung und Prüfung war, entschied sie sich bewusst dafür, sich für den Rest ihres Lebens einschliessen zu lassen.

## Ziele der Einheit

- Die Schüler\*innen setzen sich mit der Frage nach Gemeinschaft auseinander und überlegen sich, was es für eine gute Gemeinschaft braucht.
- Die Schüler\*innen können formulieren, was ihnen an der Gemeinschaft wichtig ist.



## Impulse für den Austausch // Vorschläge für die Umsetzung

Durch die Unterstützung der Lehrperson wird ein Transfer vom Garten zur Gemeinschaft ermöglicht und der Garten dient als Sinnbild für eine Gemeinschaft. Je nach Stufe sollte in einem Zwischenschritt geklärt werden, in welche Gemeinschaften die Schüler\*innen eingebettet sind (Klasse, Pfadi, Fussball, Chor). Die Umsetzung ist vor Ort im Garten und auch im Schulzimmer möglich:

Der Wiboradagarten in St.Georgen ist ein Ort der Stille. Während des Spaziergangs durch den Garten sind die Schüler\*innen still und überlegen sich, was ihnen an der Gemeinschaft gefällt und wann für sie Gemeinschaft wichtig und stimmig ist. Danach findet ein Austausch über das Erleben und die Gedanken statt. Dabei kann auch darüber gesprochen werden, was gesehen, gehört, gerochen und gefühlt wurde. Im Schulzimmer wird gemeinsam auf einem grossen Stoffstück ein Garten angelegt – alle können sich einbringen und überlegen, wo ihr Platz wäre, was sie brauchen würden etc.

Folgende Fragen und Impulse dienen zur Anregung:

- Was ist ein «guter Garten» und welche Attribute lassen sich auf unsere Gemeinschaft übertragen? Unterschiede der Pflanzen, Vielfalt, alle brauchen Licht, Sonne, Wasser - aber nicht alle brauchen immer dasselbe, eine Gemeinschaft verändert sich, ist teilweise freudig-wach wie der Frühling, ruhig und bei sich im Winter etc.
- Wie kann die Pflege eines Gartens mit der Pflege einer Gemeinschaft zueinander in Verbindung gebracht werden?
- Was ist dir wichtig in einer Gemeinschaft?
- Meine Klasse als Gemeinschaft – wie gehen wir miteinander um?
- Was brauche ich in der Gemeinschaft, damit es mir gut geht?
- Wo ist mein Platz innerhalb einer Gemeinschaft?
- Was macht eine gute Gemeinschaft aus, welches Verhalten ist da wichtig?
- Was kann ich tun, damit eine gute Gemeinschaft entsteht?
- Was erwarte ich von den Anderen?

Weiterführung:

Neben dem Wiboradagarten befindet sich bei der Kirche St. Georgen die Wiborada-Kapelle. An der Chorwand ist ein Fresko der drei Stadtheiligen mit Gallus und Otmar und Wiborada im Zentrum. Das Bild stammt vom Rheintaler Maler Ferdinand Gehr, als er noch sehr jung war. Im Raum steht ausserdem eine kleine Wiborada-Statue. Die Kapelle kann besichtigt werden, um das Fresko und die Statue zu betrachten. Öffnung auf Anfrage beim Pfarreisekretariat: Bitte mindestens einen Tag vorher telefonisch oder per E-Mail ankündigen. Kontakt: pfarramt.st.georgen@kathsg.ch, 071 224 06 50.





# STATION 2 // LEBENSFORMEN: WIE UND WO LEBE ICH UND MÖCHTE ICH (EINMAL) LEBEN?

## Mülenenschluchtweg

Wiborada entschied sich für einen, aus heutiger Sicht, sehr aussergewöhnlichen und unüblichen Weg. Auf dem Spaziergang durch die Mülenenschlucht denken die Schüler\*innen über ihre eigene Lebensform nach: Sie überlegen sich, wie sie aktuell leben und wie sie einmal leben möchten und fragen sich, was das Gute am Alleine-Sein ist oder sein könnte. Dabei setzen sie ihre Lebensformen, Ideen, Wünsche und Vorstellungen zur Lebensform von Wiborada in Bezug.

## Bezug zum Lehrplan

Überfachliche Kompetenzen  
Zyklus I, II und III

Soziale Kompetenzen (Dialog- und Kooperationsfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Umgang mit Vielfalt)  
Umgang mit Vielfalt: Vielfalt als Bereicherung erfahren, Gleichberechtigung mittragen

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können Menschen in ihren Gemeinsamkeiten und Differenzen wahrnehmen und verstehen.
- können respektvoll mit Menschen umgehen, die unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen oder sich in Geschlecht, Hautfarbe, Sprache, sozialer Herkunft, Religion oder Lebensform unterscheiden.
- können die Wirkung von Sprache reflektieren und achten in Bezug auf Vielfalt auf einen wertschätzenden Sprachgebrauch.
- können einen herabwürdigenden Sprachgebrauch erkennen und nehmen einen solchen nicht passiv hin.

Zyklus III

ERG.5.1.d: Die Schülerinnen und Schüler können Träume und Sehnsüchte wahrnehmen, Vorstellungen ihrer Zukunft äussern und ihre Umsetzbarkeit reflektieren.

## Rahmung // Zu Wiborada

In der Zeit, als Wiborada lebte, vor rund 1000 Jahren, hatten Frauen wenig Wahlfreiheit – sie heirateten und hatten Kinder, arbeiteten als Dienerinnen oder widmeten ihr Leben dem Glauben (im Kloster oder in religiösen Gemeinschaften). Wiborada wollte ihr Leben Gott widmen. Bevor Wiborada sich für ihren Weg entschied, pilger-te sie zusammen mit ihrem Bruder nach Rom. Eine für diese Zeit sehr weite und anstrengende Reise. Danach entschied sich Wiborada für einen, aus heutiger Sicht, speziellen Lebensweg: Nachdem sie in St.Georgen während vier Jahren das Leben einer Inklusin erprobt hatte, liess sie sich bei der Kirche St.Mangen in eine Zelle einmauern und lebte dort für zehn Jahre.

Wiboradas Lebensform war ein starkes Bekenntnis zu einem religiösen Leben. Die Lebensform der Inklusin gab es auch an anderen Orten. Doch können wir davon ausgehen, dass viele Menschen nicht verstanden, warum sie diesen Weg für sich wählte. Sie selbst war aber überzeugt und folgte ihrer Entscheidung.



## Ziele der Einheit

- Die Schüler\*innen setzen sich mit ihrer aktuellen Lebensform auseinander und überlegen sich, wie sie künftig leben möchten.
- Die Schüler\*innen setzen sich mit der Thematik des Alleine-Seins auseinander.
- Die Schüler\*innen nehmen wahr, dass die aktuellen und künftigen Lebensformen sich voneinander unterscheiden. Sie können sich in Gedanken in verschiedene Lebensformen einfühlen.

## Impulse für den Austausch // Vorschläge für die Umsetzung

Bei dieser Station stehen zwei Themen im Fokus: Einerseits das Thema des Alleine-Seins, andererseits die Frage nach unterschiedlichen Lebensformen. Beide Perspektiven lassen sich mit dem Leben der Wiborada und der Lebenswelt der Schüler\*innen verknüpfen.

Der Spaziergang dem Mülenerweg entlang eignet sich für die (individuelle) Auseinandersetzung mit der Frage nach Lebensformen und/oder dem Alleine-Sein. Die Schüler\*innen können den Weg alleine (und ohne Mobiltelefon) oder im Austausch gehen. Unten angekommen, entweder im Aufenthaltsraum der Mühleggbahn oder draussen auf dem Vorplatz, berichten die Schüler\*innen von ihren Erfahrungen, ihrer Auseinandersetzung und erzählen von ihren Vorstellungen.

### Fokus des Alleine-Seins

- Was brauche ich, damit ich allein sein kann?
- Was ist der Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleine-Sein?
- Wie unterscheidet sich das freiwillige vom unfreiwilligen Alleine-Sein?
- In welchen Situationen bist du freiwillig alleine und in welchen Situationen unfreiwillig?
- Was ist das Gute am Alleine-Sein?
- Wann bin ich gerne alleine und wann nicht?
- Was geschieht mit mir und meinen Gedanken, wenn ich alleine bin // etwas alleine mache?
- Wie ist es oder wie wäre es, wenn ich eine gewisse Zeit auf mein Mobiltelefon verzichte? Wie lange könnte/kann ich das und warum fällt mir dieser Verzicht schwer?

### Fokus Lebensformen

Im Schulzimmer können Collagen mit Fragmenten, wie das Leben in Zukunft aussehen könnte, entstehen und wiederum Anlass für ein Gespräch, eine Verschriftlichung und Austausch sein. Anhand von diversem Bildmaterial kann die Auseinandersetzung einfacher zugänglich gemacht werden.

Folgende Fragen und Impulse dienen zur Anregung:

- Wie und wo lebe ich und möchte ich (einmal) leben?
- Wie und wo fühle ich mich wohl?
- Mit wem lebe ich?
- Wie ist diese Situation für mich?
- Welche Lebensformen gefallen mir und kann ich mir vorstellen?
- Was fände ich schwierig?
- Wie weit kann und will/darf ich mich mit meiner gewählten Lebensform von der Norm entfernen?
- Was ist allenfalls der Preis für „ungewöhnliche Lebensformen“?
- Wie gross ist meine Wahl, wie ich (einmal) Leben (werde)?
- Was kann ich wählen, was kann ich nicht wählen?
- Was denkst du, wer hat die grössere Wahlfreiheit – du oder Wiborada und warum?
- Was sind Vor- und Nachteile dieser Freiheit?





*wertvoll*



# STATION 3 // DAS BUCH ALS SCHATZ & SCHREIBEN ALS KULTURGUT

## Stiftsbezirk und Stiftsbibliothek

Dank Wiborada haben die frühmittelalterlichen Archiv- und Bibliotheksbestände des ehemaligen Klosters den Ungarnsturm von 926 unbeschadet überstanden. Bis heute wird Wiborada als Bewahrerin des Klosters und als Patronin von Archiven und Bibliotheken verehrt. In der Stiftsbibliothek sehen die Schüler\*innen, welch grosser Schatz sich hier befindet. Durch das eigene Schreiben und Gestalten der Buchstaben entsteht ein Verständnis dieser Tätigkeit und der Bedeutung dieser Schätze.

## Bezug zum Lehrplan

Zyklus I, II und III

D.6.C: Die Schülerinnen und Schüler erfahren, erkennen und reflektieren, dass literarische Texte in Bezug auf Inhalt, Form und Sprache bewusst gestaltet sind, um eine ästhetische Wirkung zu erzielen.

## Rahmung // Zu Wiborada

Im Mittelalter fand das Abschreiben von Büchern fast ausschliesslich in Klöstern statt. Dank der Schreiber\*innen wurden sowohl antikes Wissen als auch die Bibel überliefert. Dieser Beruf genoss hohes Ansehen. Bücher waren in jener Zeit kostbare Schätze, deren Herstellung sehr aufwendig war. Nur wenige Menschen besaßen Bücher. Die meisten Bücher wurden in Klöstern geschrieben und dort aufbewahrt.

Der Legende nach liebte Wiborada die Schrift, die Bücher und die Worte der Bibel. Sie war gebildet und vermutlich auch schriftkundig. Sie nähte Buchumschläge, um die wertvollen Handschriften zu schützen. Von ihrem Bruder Hitto lernte Wiborada die Psalmen.

Während Wiborada in der Zelle lebte, hatte sie eine Vision. Vielleicht war es ein Traum, ein Gespräch, eine Vorahnung oder eine Erkenntnis. Es ist gut denkbar, dass Wiborada durch den regen Austausch mit den Menschen, die sie besuchten, zum Schluss kam, dass die Ungarn eine reale Bedrohung für die Stadt darstellten und daraus ihre «Vision» entstand. In dieser Vision sah sie, dass die Ungarn St.Gallen überfallen und den Klosterschatz rauben würden. Sie riet deshalb Abt Engilbert, die Menschen, die Bücher und weitere Schätze in Sicherheit zu bringen. Der Abt folgte ihrem Rat und liess die kostbaren Güter auf die Insel Reichenau bringen; zugleich verliesen die Menschen St.Gallen.

Als die Ungarn St.Gallen überfielen, so wie es Wiborada geahnt hatte, waren die Menschen, die Klosterschätze und die Bücher in Sicherheit. Nur Wiborada blieb zurück. Die Soldaten töteten Wiborada in ihrer Zelle.

Für ihre Vision, dank der Menschen, Bücher und weitere Schätze geschützt blieben, und ihr Leben als Inklusin und Beraterin, wurde Wiborada rund 120 Jahre nach ihrem Tod von der katholischen Kirche heilig gesprochen. Damit ist Wiborada die erste Frau, die vom Papst heilig gesprochen wurde.

## Auszug eines Textes aus dem Stiftsbezirk

Dank der Reklusin [Inklusin] Wiborada haben die frühmittelalterlichen Archiv- und Bibliotheksbestände, die heute den Kern des St.Galler Weltkultur- und Weltokumentenerbes bilden, den Ungarnsturm von 926 unbeschadet überstanden. Wiborada wurde deshalb den beiden Klostergründern Gallus und Otmar zur Seite gestellt. Bis heute wird sie als Bewahrerin des Klosters und als Patronin von Archiven und Bibliotheken verehrt (aus der Reihe: «Herangezoomt», stiftsbezirk.ch).



## Ziele der Einheit

- Die Schüler\*innen können eine Geschichte mit ausgestalteten Buchstaben schmücken.
- Die Schüler\*innen kennen die Bedeutung von Schrift und Büchern.
- Die Schüler\*innen setzen sich mit Buch und Schrift auseinander und erkennen deren Wert.

## Impulse für den Austausch // Vorschläge für die Umsetzung

Was gibt es Schöneres, als in Büchern zu schmökern? Was gibt es Feineres, als aus dem Gelesenen und Gesehenen etwas Eigenes zu schaffen? Obwohl die Bücher in der Stiftsbibliothek nicht berührt und gelesen werden dürfen, lohnt sich ein Besuch des eindrucklichen Barocksaals allemal.

Während des Jubiläumsjahres werden Wiborada und weitere Inklusinnen in der Sommerausstellung des Stiftsbezirks der Ausgangspunkt für das Thema Frauenleben/Lebensformen sein.

Der Besuch ist für Schulklassen aus dem Kanton St.Gallen kostenlos. Zudem werden Führungen und Workshops angeboten. Das Angebot des Stiftsbezirks lautet wie folgt:

### Buchstabengymnastik – Führung mit Schreibworkshop im Stiftsbezirk

Mit diesem Angebot tauchen wir in die mittelalterliche Schreibkultur ein. Zuerst erkunden wir Handschriften im Gewölbekeller und entdecken so die Besonderheiten mittelalterlicher Bücher. Dann bestaunen wir die Stiftsbibliothek mit ihrem prächtigen Barocksaal. Im zweiten Teil greifen wir selbst zu Rohrfeder und Tinte und lernen die frühmittelalterliche Unzial-Schrift kennen. Wir üben ihre Bögen, Schäfte, Mönchen und Füsschen. Was im Alltag automatisch läuft, braucht beim bewussten Schreiben Konzentration, Beobachtungsgabe und Übung und wird so neu erlebt («Stiftsbezirk St. Gallen - Angebote für Schulklassen», o. J.).

#### Umsetzung im Klassenzimmer

Nebst dem Besuch des Stiftsbezirks, individuell oder mit Führung und/oder Workshop, können die Schüler\*innen im Schulzimmer in die Welt der gestalteten und dekorierten Buchstaben eintauchen. In Anlehnung an das Angebot des Stiftsbezirks wird eine «Schreibwerkstatt» im Schulzimmer umgesetzt und die Schüler\*innen erproben unterschiedliche Schriften, Dekorationen und Verzierungen.

#### Weiterführung

Im Textilen Gestalten wird ein Umschlag für ein wichtiges Buch, wie dem persönlichen Journal oder einem Portfolio, genäht.

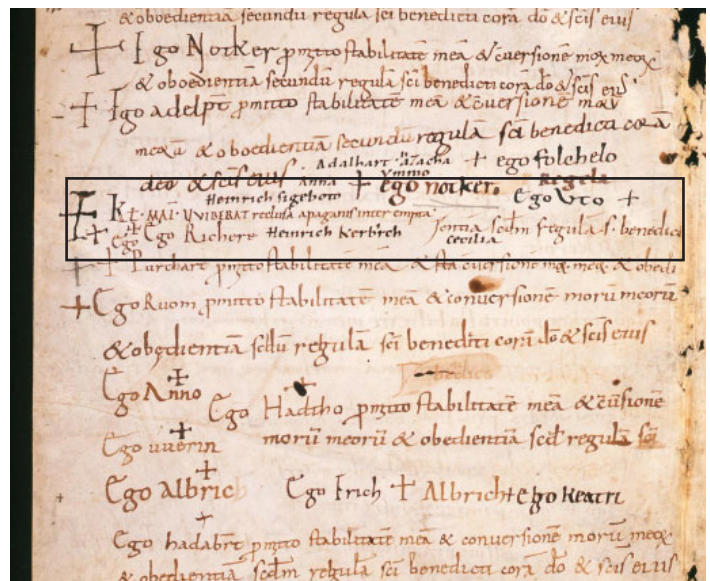


Abbildung: Professbuch, St.Gallen, um 803 – 11. Jh.

### **K[A]L[EN]DIS MAI[IS] WIBERAT reclusa a paganis interempta**

[ ] = Buchstaben, die wegen abgekürzter Schreibweise fehlen.  
Übersetzung: «Am ersten Mai wurde die Reklusin Wiberat von den Heiden getötet.»

(Heranzoomt, stiftsbezirk.ch)





# STATION 4 // WER BIN ICH UND WOFÜR STEHE ICH?

## Wiboradatreppe, Wiboradabrunnen und Wiboradaplatz

Als Statue im Zentrum des Wiboradabrunnens auf dem Wiboradaplatz, auf Abbildungen und Skulpturen hält Wiborada ein Buch und eine Hellebarde in ihren Händen. Die Schüler\*innen setzen sich mit der Frage auseinander, welche Objekte zu ihnen gehören. Diese Frage beantworten sie selbst und auch ihr Umfeld. Dadurch setzen sich die Schüler\*innen mit sich selbst auseinander, können sich charakterisieren und sich als Person mit vielen Merkmalen beschreiben.

## Bezug zum Lehrplan

Zyklus I, II und III

NMG.1: Identität, Körper, Gesundheit – sich kennen und sich Sorge tragen

NMG.1.1: Die Schülerinnen und Schüler können sich und andere wahrnehmen und beschreiben.

Zyklus I

NMG.1.1.a: Die Schülerinnen und Schüler können sich als Person mit vielfältigen Merkmalen beschreiben (z.B. äussere Merkmale, Familie, Freunde, Hobby) und sich von anderen unterscheiden.

Zyklus II

NMG.1.1.c: Die Schülerinnen und Schüler können ihre Fähigkeiten erkunden und sich selber charakterisieren.

Zyklus III

ERG.5: Ich und die Gemeinschaft – Leben und Zusammenleben gestalten

Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

ERG.5.1.

Die Schülerinnen und Schüler...

- a) können ihre Erfahrungen und Interessen einbringen, ihre Stärken und Talente beschreiben und sich in verschiedenen Situationen (z.B. Bewerbung, neue Gruppe) entsprechend vorstellen.
- b) können Träume und Sehnsüchte wahrnehmen, Vorstellungen ihrer Zukunft äussern und ihre Umsetzbarkeit reflektieren.

## Rahmung // Zu Wiborada

Wiboradas Geschichte veranlasste die Menschen, ihr zwei Objekte zuzuschreiben. Zum einen ist dies das Buch, weil sie die Bücher des Klosters St.Gallen rettete und zum zweiten eine Waffe, häufig eine Hellebarde, die davon erzählt, dass sie getötet wurde.



## Ziele der Einheit

- Die Schüler\*innen setzen sich mit sich selbst auseinander und können zwei Gegenstände, die zu ihnen passen, definieren und darstellen.
- Die Schüler\*innen hinterfragen kritisch, ob die Zuschreibungen, die sie sich selbst geben oder von anderen ihnen zugeschrieben werden, (noch) stimmen.

## Impulse für den Austausch // Vorschläge für die Umsetzung

Die Frage nach der eigenen Persönlichkeit beantworten die Schüler\*innen selbst und befragen hierzu auch ihr Umfeld. Die Schüler\*innen überlegen, ob die Beschreibungen ihres Umfeldes mit den eigenen Vorstellungen übereinstimmen.

Folgende Fragen und Impulse dienen zur Anregung:

- Welche Objekte passen zu mir?
- Was denkst du?
- Was denken deine Freunde / deine Familie?
- Wofür steht Wiborada und wofür stehst du?
- Ich bin ich und wer bist du..?
- Welche Objekte umschreiben Wiborada?
- Welches wären meine Objekte und Inhalte?
- Womit identifiziere ich mich?
- Wie sehe ich mich und wie sehen mich andere?

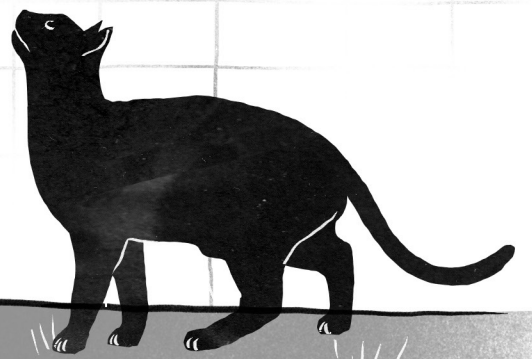
Weiterführung:

- Male dich mit diesen Gegenständen
- Erstelle eine Foto-Collage mit dir und deinen Gegenständen
- Erstelle einen digitalen Avatar von dir

Für den Zyklus III

Wie kann ich aus meinen Stärken ein «Profil» erstellen, das im Anschluss für meine Bewerbung und mein Bewerbungsschreiben/Motivationsschreiben von Bedeutung ist?





# STATION 5 // VOM ZUHÖREN & VERTRAUEN

## St.Mangen // Zelle der Wiborada

Aus ihrer Zelle bei der Kirche St.Mangen beriet Wiborada ihre Mitmenschen. Sie war eine gute und geschätzte Ratgeberin, die Menschen vertrauten ihr und hörten auf sie. Die Schüler\*innen setzen sich mit der Frage auseinander, wann sie Rat, Beratung und Unterstützung brauchen und welche Menschen in welchen Situationen sie gut beraten, begleiten und unterstützen. Dabei steht die Frage nach «gutem Rat» und Vertrauen im Zentrum.

## Bezug zum Lehrplan

Überfachliche Kompetenzen  
Zyklus I, II und III

Dialog- und Kooperationsfähigkeit: Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten  
Die Schülerinnen und Schüler ...

- können sich aktiv und im Dialog an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen.
- können aufmerksam zuhören und Meinungen und Standpunkte von andern wahrnehmen und einbeziehen.
- können in der Gruppe und in der Klasse oder in einem Schülerrat Abmachungen aushandeln und Regeln einhalten.
- können auf Meinungen und Standpunkte anderer achten und im Dialog darauf eingehen.
- können je nach Situation eigene Interessen zu Gunsten der Zielerreichung in der Gruppe zurückstellen oder durchsetzen.

Zyklus III

D.1.C.1.d: Die Schülerinnen und Schüler können verschiedenen, längeren Gesprächen folgen und dabei ihre aktive Beteiligung nonverbal, paraverbal und verbal zeigen (aktives Zuhören).

## Rahmung // Zu Wiborada

In Wiboradas Zelle gab es zwei Fenster. Ein Fenster, um mit der Bevölkerung in Kontakt zu sein und versorgt zu werden. Wiborada war auf Unterstützung angewiesen: Sie hatte Dienerinnen, die ihr Nahrung, Wasser, Stickarbeiten, Bucheinbände, sauberes Badwasser brachten, den WC-Eimer leerten und ihre Wäsche wuschen. Viele Menschen besuchten Wiborada, um von ihr beraten zu werden. Es besuchten sie arme und reiche, junge und alte Menschen, um ihr von sich zu erzählen, von ihren Ängsten, Sorgen und Fragen. Der Legende nach war Wiborada eine gute Zuhörerin und Ratgeberin und die Menschen vertrauten ihrem Rat. Durch die vielen Menschen, die Wiborada besuchten, kannte Wiborada sich aus und wusste, was die Menschen erfreute und bedrückte. Welche Veränderungen sich in St.Gallen und in der Umgebung abzeichneten. Neben den Gesprächen mit den Ratsuchenden betete Wiborada mehrmals täglich. Das zweite Fenster war eine Öffnung zur Kirche. So konnte sie den Gottesdiensten lauschen, mitsingen und beten.



## Ziele der Einheit

- Die Schüler\*innen setzen sich mit dem Begriff «Vertrauen» auseinander.
- Die Schüler\*innen überlegen sich, wer in ihrem Umfeld für sie eine beratende Stimme ist.
- Die Schüler\*innen können formulieren, was ein guter Rat bedeutet.

## Impulse für den Austausch // Vorschläge für die Umsetzung

- Wann sind welche Menschen die richtigen für einen «guten Rat», wann sind es die Freund\*innen und Peers, wann die Eltern und Familienangehörige, wann die Lehrperson und wann braucht man externe Beratung und Hilfe?
- Es gibt das Sprichwort: «Guter Rat ist teuer.»  
Was ist damit wohl gemeint? Warum soll guter Rat teuer sein?
- Folgende Behauptung wird diskutiert: Damit wir eine Beratung oder einen Rat von jemandem entgegennehmen, müssen wir dieser Person vertrauen.  
Was denkst du darüber? Stimmt diese Behauptung?  
Warum ist das Vertrauen wichtig oder nicht wichtig?
- Wann habe ich mir Rat geholt? Wie war das für mich? Was war gut, was war vielleicht auch nicht gut?
- In welchen Momenten möchtest du (keinen) Ratschlag?
- Habe ich schon einmal jemanden beraten? Wann und warum? Wie war das für mich?

Rollenspiel:

Folgende zwei Situationen können als Rollenspiele umgesetzt werden. Dabei werden nebst den Akteur\*innen zwei bis drei Ratgeber\*innen definiert. Diese beraten die Akteur\*innen und unterbreiten ihnen Handlungsvorschläge. Im Gespräch und der Diskussion werden Lösungen dieser Dilemmata gesucht und besprochen.

Spielt die Situation in eurer Gruppe als Rollenspiel. Entscheidet euch für verschiedene Lösungen, wie ihr reagieren könntet. Findet ihr eine (oder mehrere) gute Lösung(en)?

Situation 1

- Eine Freundin von dir hat einen Pulli, den du sehr gerne hast, ausgeliehen. Als sie ihn dir zurück gibt, hat der Pulli ein kleines Loch. Deine Freundin sagt dir nichts. Du bist enttäuscht.

Situation 2

- Du fragst einen Kollegen, ob ihr euch am Nachmittag treffen wollt. Der Kollege meint, er müsse noch lernen und habe keine Zeit. Am Nachmittag siehst du ihn mit anderen Kollegen. Du bist enttäuscht.





# STATION 6 // WIBORADA HEUTE // GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

## Wiboradaweg // Passerelle

Die 2025 eingeweihte Passerelle bei St.Mangen, der Wiboradaweg, dient als Brücke und Sinnbild für die Frage: Was nehmen wir mit in unser Leben und in unseren Alltag aus der Geschichte und dem Leben von Wiborada? Zudem wird die Frage nach der eigenen Gesundheit und dem Wohlbefinden thematisiert.

## Bezug zum Lehrplan

Anmerkung:

Die Bezüge zum Lehrplan im Bereich der historischen Kontextualisierung sind auf Seite 10 aufgeführt.

Zyklus I & II

NMG. 1.2: Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.

Zyklus II

NMG.1.2: Die Schülerinnen und Schüler...

- können in konkreten Situationen (z.B. aus dem Alltag, aus Geschichten, Filmen) den Grad des Wohlbefindens und den Gesundheitszustand von Menschen erkennen.
- kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken.
- kennen präventive Vorkehrungen zur Erhaltung der Gesundheit und können diese umsetzen.

Zyklus III

ERG.5: Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

ERG.5.1.: Die Schülerinnen und Schüler kennen Anlaufstellen für Problemsituationen (z.B. Familie, Schule, Sexualität, Belästigung, Gewalt, Sucht, Armut) und können sie bei Bedarf konsultieren.

## Rahmung // Zu Wiborada

Die Legende erzählt davon, dass Wiborada ein sehr kluger Mensch war. Sie konnte gut zuhören und die Menschen beraten. Sie war liebevoll, gütig und mitfühlend. Sie war mutig und tapfer. Sie half und pflegte Kranke. Mit sich selbst war sie sehr streng. Sie fastete regelmässig, ass kein Fleisch und trank keinen Alkohol. Wiborada geisselte sich, weil sie glaubte, dadurch am Leiden Christi teilzunehmen: So legte sie in der Hüftgegend eine Kette um ihren Körper, diese Kette schnitt ins Fleisch ein und verletzte sie. Sie lebte selbstbestimmt und war gleichzeitig abhängig von ihren zwei Dienerinnen, die wiederum von ihr abhängig waren.

Sie versprach sich, dem Abt und Gott, dass sie in dieser Zelle sterben würde. Gemäss ihrer Vision entschied sie, nicht zu flüchten sondern zu bleiben. Viele baten sie, mit ihnen zu fliehen. Wiborada wollte dies nicht. In ihrer Vision hatte sie ihren Tod vorausgesehen. Als treue Gläubige wollte sie ihrem Gelübde nachkommen und die Menschen mussten ihre Entscheidung akzeptieren. Ihren Tod nahm sie hin, auch in ihrem Glauben, dass sie ins Himmelreich kommen würde. Wiborada wurde nach ihrem Tod für ihr Leben und ihre weise Vorahnung verehrt und später heilig gesprochen. Ihr Tod wurde im Buch der Mönche aufgeschrieben (siehe auch Seite 23) und jedes Jahr, am 2. Mai, wurde und wird auch heute noch an Wiborada gedacht und für sie gebetet.



## Ziele der Einheit

- Die Schüler\*innen überlegen sich, welche Bereiche von Wiboradas Lebensweg sie nachvollziehen können und welche Entscheidungen sie schwierig finden oder nicht nachvollziehen können.
- Die Schüler\*innen setzen sich kritisch mit der Geschichte der Wiborada auseinander und fragen sich, was sie daraus lernen können.
- Die Schüler\*innen setzen sich mit ihrem eigenen Wohlbefinden und der Frage nach Gesundheit auseinander.
- Die Schüler\*innen können Faktoren, die ihre psychische und physische Gesundheit fördern, benennen.

## Impulse für den Austausch // Vorschläge für die Umsetzung

Die Frage, warum Wiborada noch heute, tausend Jahre nach ihrem Tod, bekannt ist, steht bei dieser Station im Zentrum. Wiborada wird auch heute noch verehrt und als Heldin und Vorbild gesehen. Die Schüler\*innen machen sich Gedanken, wer ihre Vorbilder und Idole sind und setzen diese in Beziehung und Kontrast zu Wiborada. Zudem wird die Frage nach der physischen und psychischen Gesundheit fokussiert.

Folgende Impulsfragen dienen zur Anregung:

- Warum denken wir heute noch, über 1000 Jahre nach ihrem Tod, an diese Frau?
- Wer sind deine Idole und Vorbilder und warum? Gibt es Verbindungen und Unterschiede zu Wiborada?
- Wie stehst du zur Geschichte der Wiborada?
- Was ist an Wiborada gut und bewundernswert?
- Was nehme ich mit aus dem Leben der Wiborada und wo distanzieren mich?
- Was tust du selbst, damit es dir gut geht? Wie kannst du dir gut schauen?
- Wann bin ich gesund? Was brauche ich, dass es mir gut geht und ich mich gesund fühle?
- Wo kann ich Unterstützung holen, wenn es mir nicht gut geht und ich Hilfe brauche?
- Was nehme ich aus Wiboradas Geschichte mit in mein Leben und meinen Alltag?

## Überlegungen für den Unterricht mit Schüler\*innen der Oberstufe

Mit Schüler\*innen des Zyklus III kann das Leben der Wiborada mit den komplexen und herausfordernden Themen selbstverletzendes Verhalten und suizidale Gedanken in Bezug gesetzt werden. Dabei ist die sorgfältige, kompetente und reflektierte Rahmung und Einbettung zwingend! Wie bereits erwähnt, ging Wiborada mit ihren Mitmenschen fürsorglich um, zu sich selbst war sie sehr streng. Die Herausforderung, Wiboradas Leben und ihre Entscheidungen, die letztlich auch zu ihrem Tod führten, nicht verstehen zu können, soll hier besprochen werden. Während sie für ihr selbstbestimmtes Leben und ihre Verdienste für die Menschen, die Bücher und Schätze bewundert werden kann, soll es auch Raum geben für Kritik, Unverständnis und Fragen.

In der Diskussion tauschen sich die Schüler\*innen über gesundes und ungesundes Verhalten aus und auch das Thema der physischen und psychischen Gesundheit wird hier besprochen. Sie lernen in diesem Kontext Orte und Institutionen kennen, die sie bei Überforderung unterstützen, begleiten und beraten. Als Anlaufstelle sei hier auf die Schulsozialarbeit, den Schulpsychologischen Dienst, das Kinderschutzzentrum und die KJPD (Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste) verwiesen. In akuten Krisensituationen haben Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, sich rund um die Uhr Unterstützung zu holen: «Beratung + Hilfe» 147 von Pro Juventute oder den Kinder- und Jugendnotruf: 0800 43 77 77.

Zudem hält die Website: <https://www.wie-gehts-dir.ch> empfehlenswertes Unterrichtsmaterial zur psychischen Gesundheit von Jugendlichen bereit.





# Glossar

## **Gelübde**

Feierliches [vor Gott abgelegtes] Versprechen

## **Inklusin, Inkluse // Reklusin, Rekluse**

Personen, die sich zu Askese und Gebet einschliessen oder einmauern lassen.

## **Martyrium (auch Märtyrium)**

Schweres Leiden [bis zum Tod] um des Glaubens oder der Überzeugung willen.

## **Märtyrer\*in (auch Martyrer\*in)**

Person, die um des (christlichen) Glaubens willen Verfolgungen, schweres körperliches Leid, den Tod auf sich nimmt.

## **Novizin, Novize**

Ein Novize oder eine Novizin ist ein Neuling oder Anfänger\*in, der/die sich in einer Einführungs- und Prüfungszeit in einer religiösen Gemeinschaft (z.B. Kloster) oder einem neuen Bereich befindet, um sich auf die endgültige Aufnahme und die Gelübde vorzubereiten, abgeleitet vom lateinischen „novus“ für „neu“. Es ist eine Phase des Lernens und der Erprobung, bevor man vollwertiges Mitglied wird.

## **Psalm**

Ein Psalm ist ein biblisches Gebet.

## **Psalter**

Ein Psalter ist ein liturgisches Buch (Liturgie umfasst das gesamte gottesdienstliche Geschehen), das die biblischen Psalmen enthält, teilweise mit weiteren Texten.



# Quellen

- Bildungsdepartement St.Gallen. 2025. «Lehrplan Volksschule». August. <https://sg.lehrplan.ch/>.
- Braun, Patrick. 2011. «Klosterschulen». hls-dhs-dss.ch, Oktober 5. <https://hls-dhs-dss.ch/articles/027151/2011-10-05/>.
- Eccardus, Hermannus, Walter Berschin, und Cornel Dora. 2025. Vitae sanctae Wiboradae: Lateinisch/Deutsch = Lebensbeschreibungen der heiligen Wiborada von St. Gallen. Reclams Universal-Bibliothek, Nr. 14652. Reclam.
- Erhart, Peter. 2021. «Wiborada». hls-dhs-dss.ch, April 16. <https://hls-dhs-dss.ch/articles/010227/2021-04-16/>.
- Gässlein, Ann-Katrin, und Gregor Emmenegger, Hrsg. 2022. Wiborada von St. Gallen: Neuentdeckung einer Heiligen. Theologisch bedeutsame Orte der Schweiz, Band 2. Schwabe Verlag.
- «Herangezoomt - Professbuch, St.Gallen, um 803.pdf». o. J. Zugegriffen 2. Januar 2026. <https://www.stiftsbezirk.ch/userdata/Stiftsbezirk/Eintauchen/Virtuelles%20Entdecken/Herangezoomt%20Stiftsarchiv/07-antwort-3.pdf>.
- Nehmiz, Julia. 2022. «St.Galler Wiborada-Projekt wird bis 2026 weitergeführt». St. Galler Tagblatt, April 21. <https://www.tagblatt.ch/ostschweiz/stgallen/wiborada-projekt-das-erinnern-geht-weiter-bis-2026-las-sen-sich-jedes-jahr-im-mai-freiwillige-auf-spuren-der-heiligen-wiborada-einsperren-ld.2278395>.
- Osterwalder, Josef. o. J. «Wiborada». Bistum St.Gallen.
- «Stiftsbezirk St. Gallen - Angebote für Schulklassen». o. J. Zugegriffen 2. Januar 2026. <https://www.stiftsbezirk.ch/de/schulklassen>.
- Stadtplan: <https://map.stadt.sg.ch>
- Wiborada. o. J.-a. «Home Wiborada – Die vergessene Heilige». Zugegriffen 2. Januar 2026. <https://heilige-wiborada.ch/>.
- «Wiborada». o. J.-b. Zugegriffen 2. Januar 2026. <https://www.bistum-stgallen.ch/fileadmin/kundendaten/Bistum/Heilige/Wiborada/Wiborada.pdf>.
- Wiborada | 1100 Jahre Erinnerung. o. J. Zugegriffen 2. Januar 2026. <https://wiborada-ist-da.ch/>.
- «Wiborada - Home». o. J. Zugegriffen 2. Januar 2026. <https://www.wiborada.sg/>.
- «Wiborada - St. Gallen». o. J. Zugegriffen 2. Januar 2026. <http://www.kirchenbote-online.ch/artikel/wiborada-st-gallen/>.
- Wiborada Gartenweiber – Quartierverein Sankt Georgen. o. J. Zugegriffen 2. Januar 2026. <https://www.sanktgeorgen.ch/wiborada-gartenweiber/>.
- Wiborada in der Schule | Wiborada. o. J. Zugegriffen 2. Januar 2026. <https://wiborada-ist-da.ch/wiborada-in-der-schule/>.

