

da sein

*Spirituelle Impulse  
aus der Zelle*



# Einleitung

Katholische Seelsorgerinnen und reformierte Pfarrerrinnen sind fasziniert von einer frühmittelalterlichen Frau, deren Vermächtnis durch das Projekt Wiborada-2021–2026 neu ans Licht kam. Wiborada von St. Gallen lebte von ca. 885 bis 926. Im Alter von etwa 30 Jahren entschied sie sich, Inklusin zu werden. Bis zu ihrer Ermordung blieb sie eingeschlossen in einem türlosen Raum mit zwei Fenstern bei der Kirche St. Mangen. Sie wirkte als Freundin, Beraterin und Fürsprecherin für Äbte, Fürsten, Mönche und die Stadtbevölkerung St. Gallens, wohnte mitten in der Stadt, den Menschen und Gott zugewandt. Sie verkümmerte nicht an ihrer Lebensform, sondern fand ihre Eigenständigkeit, ihre Bestimmung und ihre Ausstrahlung. DA SEIN könnte ihr Motto heissen. Sie war immer da.

Ihrer Vision folgend wurden beim Überfall der Ungarn die Menschen, die wertvollen Handschriften und der Klosterschatz bewahrt. Als erste Frau der Welt wurde sie in offiziellem Verfahren 1047 heiliggesprochen.

Wir dürfen heute sagen, dass diese Frau eine Bedeutung wie Niklaus von Flüe hat, aber ihr Erbe und die mehrhundertjährige Spiritualitätsgeschichte der Inklusinnen von St. Gallen erlangten nicht die Würdigung, die ihr gebühren würde.

Die Autorinnen dieses Heftes und die Graphikerin spüren der aussergewöhnlichen, weitgehend vergessenen Frau nach. Sie stellen die Frage, was Wiborada für unsere Suche, für unsere Eigenständigkeit, für unsere Spiritualität beiträgt oder anregen kann.

**Das Heft kann vielfältig eingesetzt werden:**

- Als Begleiter für Exerzitien im Alltag
- Als Schatzkammer für spirituelle Impulse
- Als Geschenk, das vergessener Frauengeschichte entgegenwirkt
- Als Möglichkeit, Wiborada von St.Gallen kennen zu lernen

**Aufbau des Heftes:**

Jeder Tag stellt eine biographische Begebenheit von Wiborada vor. Ein Kommentar verbindet die Geschichte oder die Spiritualität der frühmittelalterlichen Frau mit unserem Leben. Eine Anregung für den Tag schlägt eine Aktion vor. Ein Psalmvers steht für das Verweilen in der Stille zum Bedenken und Wiederkaugen zur Verfügung.

Viel Freude wünschen:

Hildegard Aepli, Kathrin Bolt, Gabi Ceric, Esther Furrer, Stefania Fenner, Andrea Weinhold, Noa Zenger







# Meiner Sehnsucht folgen

*Wiborada hatte Sehnsucht, als Eingeschlossene zu leben.  
Sie verband mit dieser Lebensform ein für sich erfülltes Leben.*

Ich kann die Sehnsucht von Wiborada wahrscheinlich kaum nachvollziehen und muss es auch nicht, aber ich kann mir die Frage nach meiner Sehnsucht stellen.

Alles, was mein ganz tiefes Leben ausmacht und erfüllen wird, hat mit meiner Sehnsucht zu tun. Sehnsucht ist wie ein Faden, eine Art Nabelschnur zur Lebendigkeit Gottes, aus der ich geschaffen wurde und in der ich weiter reifen werde.

## **Anregung für heute**

Ich stelle mir mein Lebensende, meinen letzten Tag vor. Ich schaue auf mein Leben zurück und frage mich: Was möchte ich alles gelebt haben?

Mit dieser Frage verweile ich in der Stille, die ich mir heute nehmen kann. Danach schreibe ich auf, was aufgetaucht ist. Ich schliesse die Zeit und spreche innerlich mit Jesus oder mit Gott. Ich darf meine Sehnsuchtsbitte hinlegen. Ich kann horchen, ob ich auch etwas von Gott vernehme oder spüre.



# Barfuss gehen

*Wiborada hat sich von den Erwartungen ihrer Eltern gelöst.  
Sie ging von diesem Tag an barfuss, heisst es in ihrer Vita.*

Je nach Schuhwerk bin ich wer. Der gute Schuh macht mich grösser, der feine eleganter, der Sneaker zeigt, dass ich flexibel und cool bin. Bei manchen Besuchen bin ich froh, wenn ich die Schuhe nicht ausziehen muss. Sie geben mir Sicherheit.

Barfuss hingegen werde ich schneller verlegen und bin mir meiner Verletzlichkeit bewusster. Ich komme mir selbst näher. Meine Körperempfindungen und Gefühle intensivieren sich. Ich bin präsenter.

«Zieh deine Schuhe aus, der Ort, wo du stehst, ist heiliger Boden». Diese Aufforderung hört Mose am brennenden Dornbusch, bevor er im Feuer Gott begegnet und von Gott seine Lebensaufgabe bekommt.

## **Anregung für heute**

Wenn es stimmt, dass die Begegnung mit Gott den Boden heiligt, wo überall ist der Boden dann heilig? Im Bus und in der Bahnhofunterführung, im Spital und im Schwimmbad, zu Hause oder am Arbeitsplatz?

Ich gehe ein paar Schritte barfuss. Was erlebe ich dabei? Ich stelle meine Füsse auf ein Blatt Papier und fahre ihren Umrissen nach. Ich schreibe dazu, was mir aufgeht. Und schliesslich komme ich mit Gott darüber ins Gespräch.

Ich schenke zum Abschluss meinen Füssen eine liebevolle Zuwendung.

**Psalm 121,3** Du lässt meinen Fuss nicht wanken; der dich behütet, schlummert nicht.



# Sich losreissen

*Wiborada hat sich von Vorstellungen, wie ihr Leben verlaufen sollte, losgerissen. In ihrer Vita wird erzählt, wie sie als junge Frau ihr schönes Gewand, den Schmuck und ihre Schuhe abwarf. Das galt als Zeichen, dass sie nicht mehr dem Bild entsprechen wollte, das ihre Eltern und die damalige Gesellschaft sich von ihrer Zukunft gemacht hatten.*

Auf dem Weg der Selbstwerdung gibt es für jeden Menschen Situationen, die Entscheidungen verlangen. Wiborada hat sich entschieden, nicht mehr nach der Vorstellung und Erwartung der Eltern und der damaligen Gesellschaft zu leben. Sie sprengte die Frage, wie Frauen zu leben haben. Sie fand ihre Form.

## **Anregung für heute**

Ich schaue in einen Spiegel und stelle mir die Frage, was oder wer mein Selbstbild prägt. Habe ich meine Form gefunden?







# Pilgern

*Wiborada ist als junge Frau zusammen mit ihrem Bruder Hitto nach Rom gepilgert. In ihrer Vita heisst es, dass sie nie mehr auf ein Pferd gestiegen sei, nachdem sie sich von ihren Eltern losgerissen hatte. Also muss sie weite Strecken des Pilgerweges und dieser Wallfahrt nach Rom zu Fuss gegangen sein.*

Pilgern ist seit einigen Jahren im Trend. Im Unterschied zum Wandern, hat Pilgern ein Ziel vor Augen, das weiter entfernt ist. Religiöse Pilger haben dabei auch den persönlichen Glauben im Blick. Pilgerinnen beten mit den Füßen. Pilgernd verdichtet sich das Leben. Das zeigt sich in den gewöhnlichen, aber existentiellen Bedürfnissen: Wie wichtig sind ein Schluck Wasser, eine Scheibe Brot, ein Schattenplatz, am Abend eine Dusche, ein Bett, Schutz und freundliche Menschen.

Pilgern ist etwas ganz Einfaches. Das Existentielle, das Alltägliche bekommt grosse Bedeutung, wenn es auf Gott hin angeschaut und bedacht wird.

## **Anregung für heute**

Ich kann meinen heutigen Tag, so wie er ist, als Weg sehen. Ich gebe meinem Weg durch den Tag ein Ziel: Ich versuche alles, was mir geschieht und begegnet mit den Augen Gottes zu sehen.

**Psalm 86,11** Zeige mir, Gott, deinen Weg. In deiner Treue werde ich gehen.



# Meine Zelle finden

*Wiborada hat ihren Ort für Gott, fürs Dasein, für Meditation und Gebet und für die Menschen der Stadt in einer Zelle gefunden.*

Im gefüllten Alltag mit Terminen und Begegnungen ist es manchmal nicht leicht, einen Ort zu finden, an dem ich still werden kann. Einen Ort, an dem ich einfach dasein kann. Bei mir. Bei Gott. Bei dem Menschen, der gerade vor mir steht. Auch wenn ich nicht eine Zelle wie Wiborada als festen Ort zur Verfügung habe, kann ich mir die Frage stellen: Wo ist mein Ort, sind meine Orte, an denen ich mich öffnen und ganz dasein kann?

## **Anregung für heute**

Meditation über Orte:

Es gibt sie, diese Orte

Es gibt sie an einem ganz bestimmten Platz  
diese Orte

In deinem Leben

Suchen? Aufsuchen

Es gibt sie zu einer ganz bestimmten Zeit, diese Orte

**Psalm 73,23** Nun aber bleibe ich stets bei dir.

In deinem Leben

Nehmen? Erhalten

Es gibt sie, diese Orte

Es gibt sie in der Hoffnung, diese Orte

In deinem Leben

Glauben? Vertrauen

Es gibt sie, diese Orte

Es gibt sie – für alle, diese Orte

In jedem Leben

Teilen?

Verschenken

denn es gibt sie, diese Orte



# Ganz DA sein

*Wiborada hat sich mit ihrer freien Entscheidung als Inklusin zu leben, selbst verwirklicht. Mit ihrem Da sein hat sie den ersten Namen von Gott «Ich bin da» für eine Stadt gelebt. Sie war immer da. Von niemand anderem sonst wusste man genau, wer wo ist, aber von Wiborada schon. Sie war da in ihrer Zelle.*

Ganz da sein bezieht sich nicht allein auf einen einzigen Ort. Als Eingeschlossene leben, darum geht es heute nicht mehr. Es geht darum, überall, wo ich gerade bin, den ersten Namen von Gott zu leben.

Den ersten Namen von Gott kennen wir aus der Geschichte von Mose. Als er am brennenden Dornbusch steht und mit Gott spricht, fragt er: Wie ist dein Name, Gott? Gott antwortet: «Ich bin der, der DA ist.» «Ich bin die, die DA ist.»

## **Anregung für heute**

Ich versuche immer wieder darauf zu achten, dass ich ganz da bin, ganz bei der Sache, hellwach, aufmerksam, mit ganzem Herzen dabei, ganz mit mir selbst.

Am Abend kann ich auf diesen Tag zurückschauen und mich fragen, wie es mir ergangen ist: Wann war ich ganz da?

**Psalm 51,2** Schaffe mir, Gott, ein reines Herz und gib mir einen neuen, beständigen Geist.





# Psalmen beten

*Wiborada konnte wahrscheinlich nicht lesen. Aber sie konnte trotzdem alle 150 Psalmen auswendig beten. Im Laufe einer Woche betete sie alle Psalmen. Dieses Beten prägte und strukturierte ihren Tag. Aus diesen uralten Gebeten im Alten Testament schöpfte sie Kraft, weil sie in den Texten Erfahrungen von Glaubensschwestern und -brüdern fand.*

Dorothee Sölle, eine evangelische Theologin sagte einst: «Esst die Psalmen». Sie wollte damit sagen, dass diese Gebete zur Nahrung werden können. Dazu ist es nötig, einzelne Psalmverse zu kauen, zu verkosten, zu schlucken und zu verdauen. So erst entfalten sie ihre Kraft. So erst tut sich mir auf, wie sie mein eigenes Leben berühren und kennen.

## **Anregung für heute**

Wie bete ich?


Ich versuche den folgenden Psalmvers im Sinne von Dorothee Sölle zu verkosten.

**Psalm 27,14** Hoffe auf die EWIGE. Sei stark, fasse dir ein Herz! Hoffe auf die EWIGE.



# Abhängig sein und frei bleiben

*Wiborada machte sich abhängig von ihren Mägden Bertherad und Kebeni. Ohne diese Frauen hätte sie als Inklusin nicht leben können.*



Abhängig sein ist heute eher negativ konnotiert, aber wir merken durch die globale Vernetzung immer mehr, dass wir in grossen Zusammenhängen und genauso im Privaten in Abhängigkeiten leben, die wir nicht einfach abstreifen können. Ganz persönlich heisst die Frage: Kann und darf ich Hilfe zulassen und annehmen? Das ist eine Voraussetzung für eine Beziehung mit Gott.

Wer in der Zelle ist, wer eingeschlossen ist, ist abhängig von Menschen, die ihn oder sie mit dem Notwendigen versorgen. Auch wenn ich frei bin und mich frei fühle, gibt es immer auch Menschen, von denen ich auf eine Art und Weise abhängig bin.

Ein Vertrauensverhältnis erleichtert eine Abhängigkeit ungemein. Ich bin mir bewusst, dass auch andere von mir abhängig, auf mich angewiesen sind und so meine Freiheit einschränken.

**Psalm 18,20** Du führst mich hinaus ins Weite.

## **Anregung für heute**

Ich schreibe auf einem Blatt auf, von welchen Personen ich abhängig bin, mich abhängig fühle, materiell, emotional. Was geht mir durch Kopf und Herz?

Ich danke Gott für die Menschen, die für mich da sind und auf die ich mich verlassen kann.



# In- und Auswendig

*Wiborada lernte alle 150 Psalmen auswendig.*

*Sie trug somit diese Texte in sich, konnte sie abrufen und beten, jederzeit.*

Auch wenn wir heute das Auswendiglernen nicht mehr gewohnt sind: Wir leben mit Texten, die uns vertraut sind, die wir mitsingen oder mitsprechen können.

Im Kontakt mit älteren Menschen erleben wir manchmal, wie Texte, die einst auswendig gelernt wurden, bis zuletzt im Gedächtnis bleiben. Ein innerer Schatz, den einem niemand nehmen kann.

**Unser Vater im Himmel  
Der Mond ist aufgegangen  
Luegid vo Berg und Tal**

## **Anregung für heute**

Ich nehme mir Zeit, das Wiboradalied auswendig zu lernen. Zunächst lese ich den Text 3mal laut:

Wiborada – Ohr an Gottes Wort –  
von innen wächst die Weisheit – wirst zum Segensort.

Und dann versuche ich, das Lied 3mal zu singen.  
Die Noten des Liedes sind im Anhang dieses Heftes  
abgedruckt.

Auf der Website <https://heilige-wiborada.ch/> befindet sich ganz unten ein Hörbeispiel für dieses Wiboradalied. Vielleicht mag ich es auch in den kommenden Tagen immer mal wieder singen und summen, bis es sich festsetzt in mir als innerer Schatz.

**Psalm 36,10** Bei dir ist die Quelle des Lebens, in deinem Licht schauen wir das Licht.





# Beten mit Leib und Seele

*Wiborada hat sich, so heisst es in ihrer Vita, beim Beten oft ganz auf die Erde gelegt. Das ist ein körperlicher Ausdruck für die Hingabe. Beten ist nicht bloss Kopfsache. Vielmehr ist es ein ganzheitlicher Vollzug, in dem sich die Seele facettenreich auszudrücken vermag.*

Im Beten lasse ich mich in meinem ganzen Sein auf die Wirklichkeit von Gott ein und vertraue darauf, dass die Heilige Geistkraft mich anspricht in meinem leibhaftigen und geistig-seelischen Dasein.

## **Anregung für heute**

Welche Gebärden, Ausdrucksweisen sind mir vertraut? Etwa Kreuzzeichen, Verneigung, Falten der Hände, Knien, erhobene oder empfangende Hände, Hände aufs Herz. Welche Gesten helfen mir und sind stimmig, um Empfindungen meiner Seele in Lob, Dank, Trauer, Klage, Anbetung, Empfangen auszudrücken?

Ich probiere heute ein paar Gebärden aus, vielleicht auch eine, die mir fremd ist.



# Ein Fenster nach innen

*Wiborada war eine Gottesfrau, die aus der Kraft des Gebetes ein fruchtbares Leben für sich und für andere lebte.*

Solche Gottesfrauen und -männer gibt es auch heute. Sie leben nicht unbedingt in einer Zelle oder in einem Kloster. Jeder und jede kann ein solches Fenster nach innen auf tun und sich im Gebet mit Gott verbinden. Ein Beispiel dafür ist das innere Gebet. \*

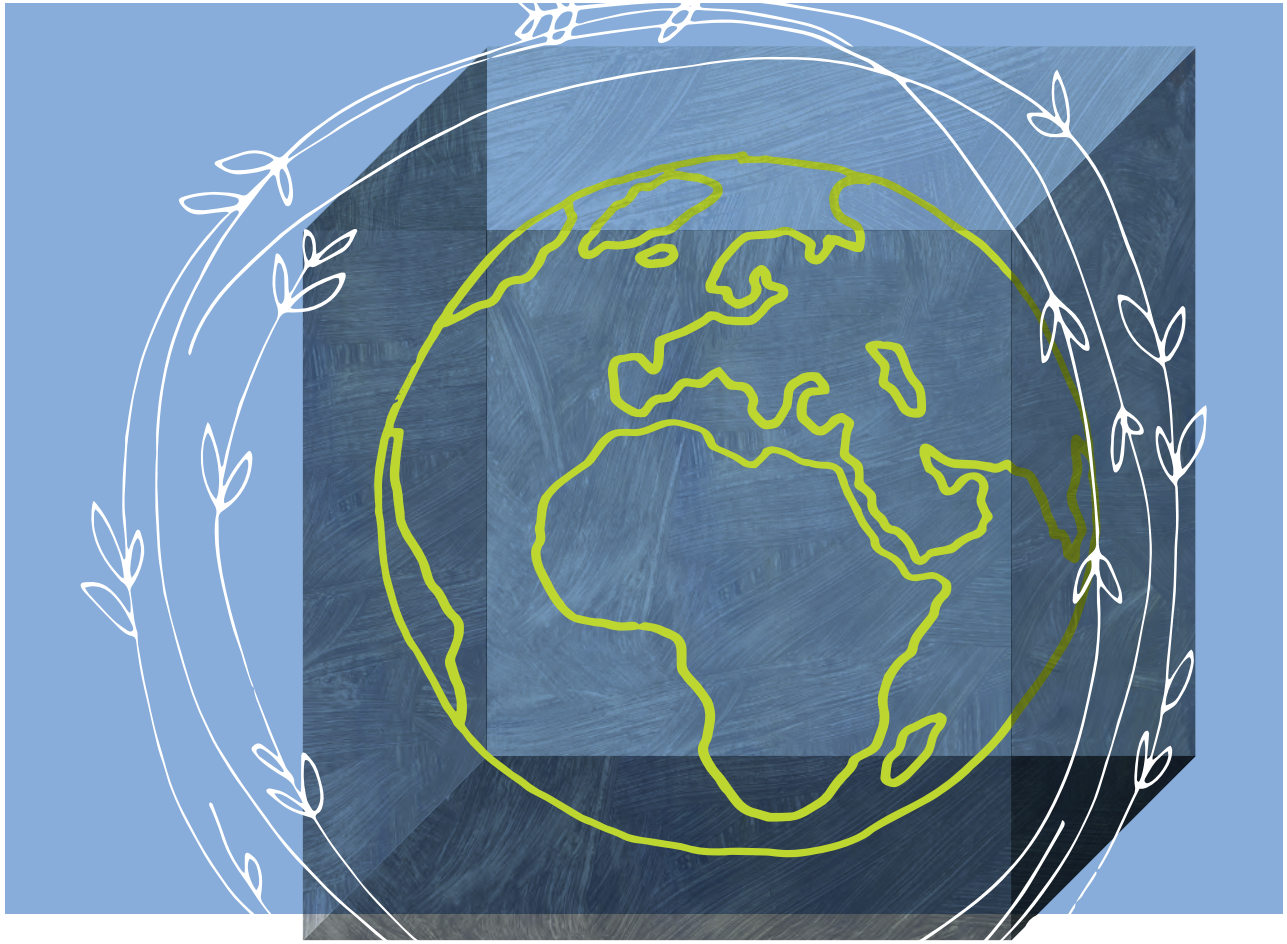
Wiborada und ihre NachfolgerInnen widmeten viel ihrer Gebetszeit dem fürbittenden Gebet. «Ich bete für dich. Ich bete für dich in diesem Anliegen». Wenn ich das zu jemanden sage oder auch selbst zugesagt bekomme, ist es ein grosses Geschenk.

\* Auf der Website **geistliche-begleitung.ch** gibt es unter «Input» Podcastserien, die das innere Beten anleiten.

## **Anregung für heute**

Ich öffne mein Fenster nach innen zu Gott hin und verweile im Gebet, in der Zwiesprache mit Gott, der Quelle des Lebens für mich und die anderen, denen ich heute begegnet bin.

**Psalm 119,11** In meinem Herzen berge ich dein Wort.



# Bleiben

*Wiborada war auf 12 Quadratmetern zuhause. Sie war eingeschlossen, zwar freiwillig, aber sie konnte nicht weglaufen. Gerade in ihrem Dasein und Bleiben fand sie vermutlich Kraft.*

Dass sie sich entschieden hat, ist wesentlich. Nicht zufällig oder gleichgültig resigniert hat sie das Bleiben ertragen. Wohl vielmehr aus immer neuer Entschiedenheit.

## **Anregung für heute**

Kenne ich Situationen, befinde ich mich in Umständen, wo ich festgenagelt bin? Oft ist es sinnvoll zu prüfen, ob eine Situation tatsächlich unveränderbar ist. Wenn nicht, kann ich unterscheiden, ob es darum geht zu bleiben, zu ertragen oder ob es Bewegung, Veränderung braucht. Auch im scheinbar Unabänderlichen liegt eine Chance. Es macht einen grossen Unterschied, ob ich im Widerstand ertrage oder ob ich die Situation annehme trotz allem. Im Zustimmung bleibe ich aktiv und lebendig. Im entschiedenen Dasein und Bleiben liegt eine Kraft.

Vielleicht unterstützen altbekannte Gebetsworte: Gott, gib mir Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

**Psalm 94,19** Wenn dunkle Gedanken in meinem Herzen mächtig werden, erheitert dein Trost meine Seele.

12







# Dämonen

*Wiborada begegnete in ihrer Zelle den Dämonen.*

Im spirituellen Kontext stehen Dämonen für jene inneren Stimmen, die uns nichts Gutes wollen und in die Enge führen. Die Begegnung mit ihnen lässt sich nicht vermeiden, sobald wir uns in Meditation und Gebet unserm Innern zuwenden. Ignorieren und flüchten sind keine nachhaltigen Strategien. Konfrontation hingegen führt zu mehr Klarheit und Freiheit.

## **Anregung für heute**

Ich stelle mir eine verschneite Landschaft vor. Ich gehe darin spazieren und entdecke Spuren eines Tieres. Als neugieriger Mensch will ich wissen, wer diese Landschaft bewohnt und prägt und darum ist für mich zweierlei interessant: Um welches Tier handelt es sich? Wolf, Feldhase oder Fuchs? Und in welche Richtung führt seine Spur? Jetzt kann ich entscheiden, ob ich der Spur folgen mag oder nicht.

Dasselbe geschieht innerlich beim Meditieren. Wenn ich durch meine Seelenlandschaft spaziere, begegne ich unterschiedlichen inneren Bewegungen. Sie sind wie Spuren. Gefühle, Gedanken, innere Stimmen. Auch hier kann ich mich fragen, um welche Art Bewegung es sich handelt und in welche Richtung sie führen. Führen sie mich in Abwertung, Kreisen um mich selbst und in die Enge? Oder führen sie mich zu mehr Weite, Liebe und Offenheit auf die andern hin? Jetzt kann ich entscheiden, ob ich mich von der entdeckten Bewegung tragen lasse oder ob ich mich bewusst von ihr abwende. Für beides darf ich Gott um Hilfe bitten.

**Psalm 83,2** Gott, sei nicht stumm, schweige nicht und ruhe nicht, Gott.



# Weniger ist mehr

*Wiborada verzichtete auf vieles: einen Hausstand, auf die Ehe, Kinder, aufs Klosterleben, auf Besitz und Komfort.*

Sicherlich, sie lebte in einer ganz anderen Zeit. Dennoch kann die Einfachheit, die dieser Lebensentwurf ausstrahlt, einen wertvollen Impuls in unsere Zeit geben. Dass weniger oft mehr ist, weiss der Volksmund und dass das schlichte Genug ein Heilmittel für die Seele ist, davon erzählen Weise durch alle Zeiten. Heute kommt in noch nie dagewesener Art die Weltsituation dazu. Die Erde, unsere konkrete Lebensgrundlage, seufzt und leidet unter dem Zuviel von uns Menschen. Am Finden des Genug gesunden wir und die Erde.

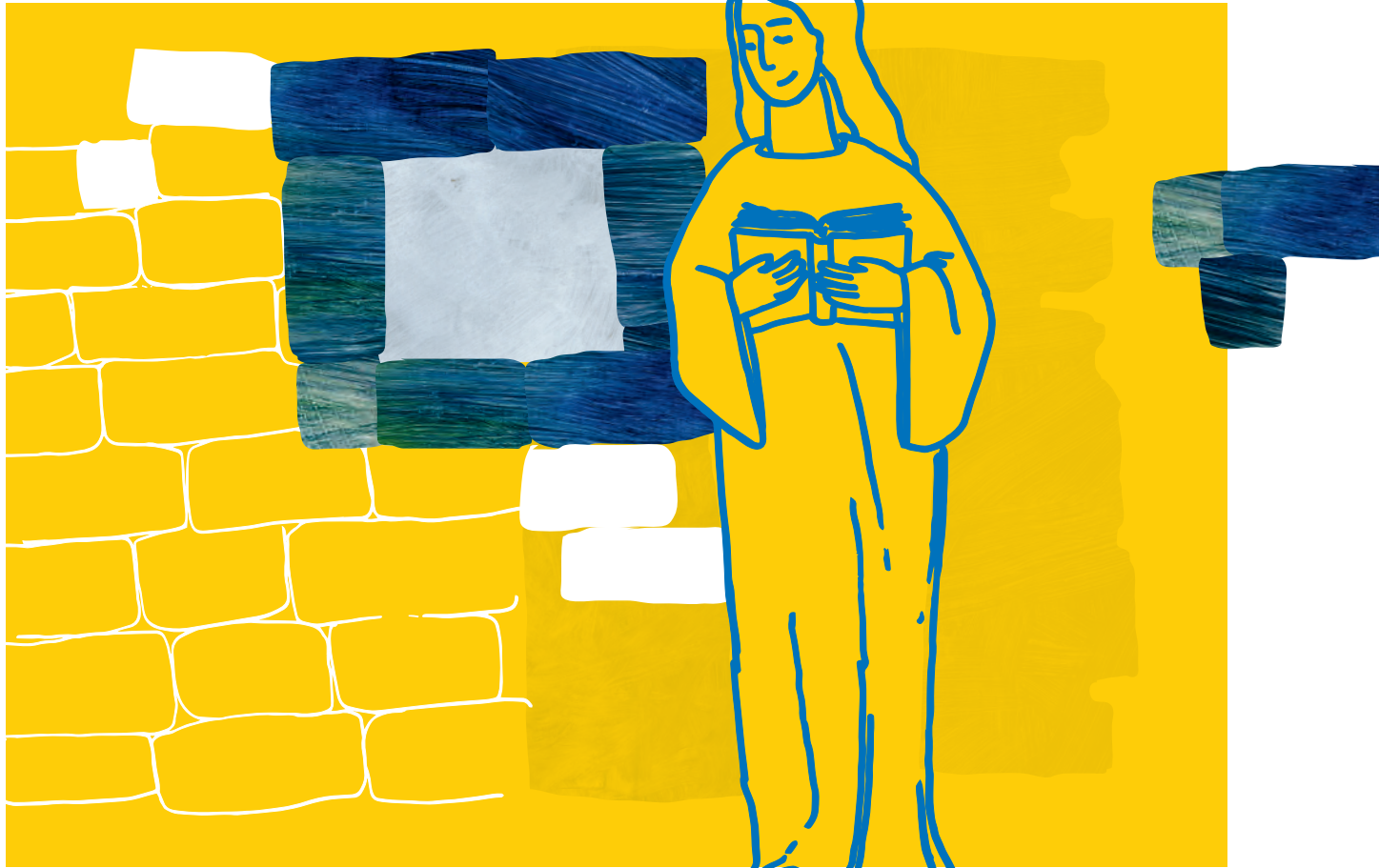
Es geht nicht einfach um Verzicht, vielmehr um das Entdecken der Kraft, die im Einfachen und Schlichten liegt.

## **Anregung für heute**

Verkoste das folgende Gedicht von Karin Petersen:

**Psalm 19,15** Lass dir die Worte meines Mundes gefallen, und das Sinnen meines Herzens gelange zu dir.

genug  
was genug heisst  
haben wir schon lang vergessen  
was zu wenig heisst  
wollen wir niemals erfahren  
was zu viel heisst  
können wir nicht mehr erkennen  
mit dem Zuviel  
bannen wir die Angst vor dem Zuwenig  
nur im Zuviel  
erleben wir noch das Genug  
und das Genug  
wird schon gefürchtet als zu wenig  
immer mehr heisst  
die Bestie die wir nähren



# Ein Fenster nach aussen

*Wiboradas Name bedeutet Weiber-Rat. Sie war Beraterin, Fürsprecherin, Fürbitterin, Coach. Zu ihrem Fenster nach aussen kam die Not der Welt herein.*

Als Eingeschlossene hat sich Wiborada nicht von der Welt abgewandt, sondern im Gegenteil, sich den Menschen ausserhalb ihrer Zelle zugewendet. Um diese grossen Nöte tragen zu können, brauchte sie beide Fenster: Das Fenster nach aussen und das nach innen, das sie am Gottesdienst teilnehmen liess. Und – wie Lyrikerin Rose Aggeler in «Wiboradas Fensterlied» schreibt – ein drittes Fenster.

## **Anregung für heute**

In der Stille öffne ich mein Herz für die Menschen, deren Nöte ich kenne. Wer hat sich mir in den letzten Tagen anvertraut? Wessen Not kenne ich? Wo Sorge ich mich um unsere verletzte Welt? Ich formuliere Fürbitten und übergebe Gott die Not.

## **Wiboradas Fensterlied**

Drei Fenster hat mein enges Haus,  
eins schaut hinein, das zweit hinaus.  
Das erste blickt zum Kirchenraum  
und lässt mich bei der Messe sein.

Im zweiten seh ich Wiese noch und Baum,  
dort kommt die Not der Leut herein,  
die am Leben fast verzagen.

Das dritte Fenster kennt allein  
die Seele mein,  
das steht dem Himmel offen,  
dem Glauben, Lieben, Hoffen.

**Psalm 20,2** Die EINE erhöre dich am Tag der Not.





# Freiheit in Grenzen

*Wiborada ist eine tief abhängige und eine tief freie Frau gewesen. Sie lebte ein Leben in Fülle trotz Umständen, die für uns nicht nachvollziehbar sind. Anders ist nicht zu erklären, dass sie für Bischöfe, Fürsten, Äbte, Mönche, Frauen und Männer der Stadt Ratgeberin sein konnte.*

In unserer Gesellschaft haben verschiedene Freiheiten eine grosse Bedeutung: Meinungsfreiheit, Pressefreiheit, Versammlungsfreiheit, Religionsfreiheit. Doch Freiheit kennt und hat auch Grenzen. Meine persönliche Freiheit endet dort, wo sie die Freiheit des anderen einschränkt.

Ich kann mich immer wieder an den Grenzen meiner Freiheit stossen oder aber den Raum sehen und nützen, der zwischen den Grenzen sich für mich auf tut.

## **Anregung für heute**

Ich nehme ein Blatt Papier. Es symbolisiert mein Leben in meiner Freiheit. An die Ränder schreibe ich, wo, in welchen Situationen, bei welchen Menschen ich an meine Grenzen stosse. Das Blattinnere fülle ich mit dem, was mein Leben in aller mir gegebenen, geschenken und verfügbaren Freiheit ausmacht.



# Handarbeiten

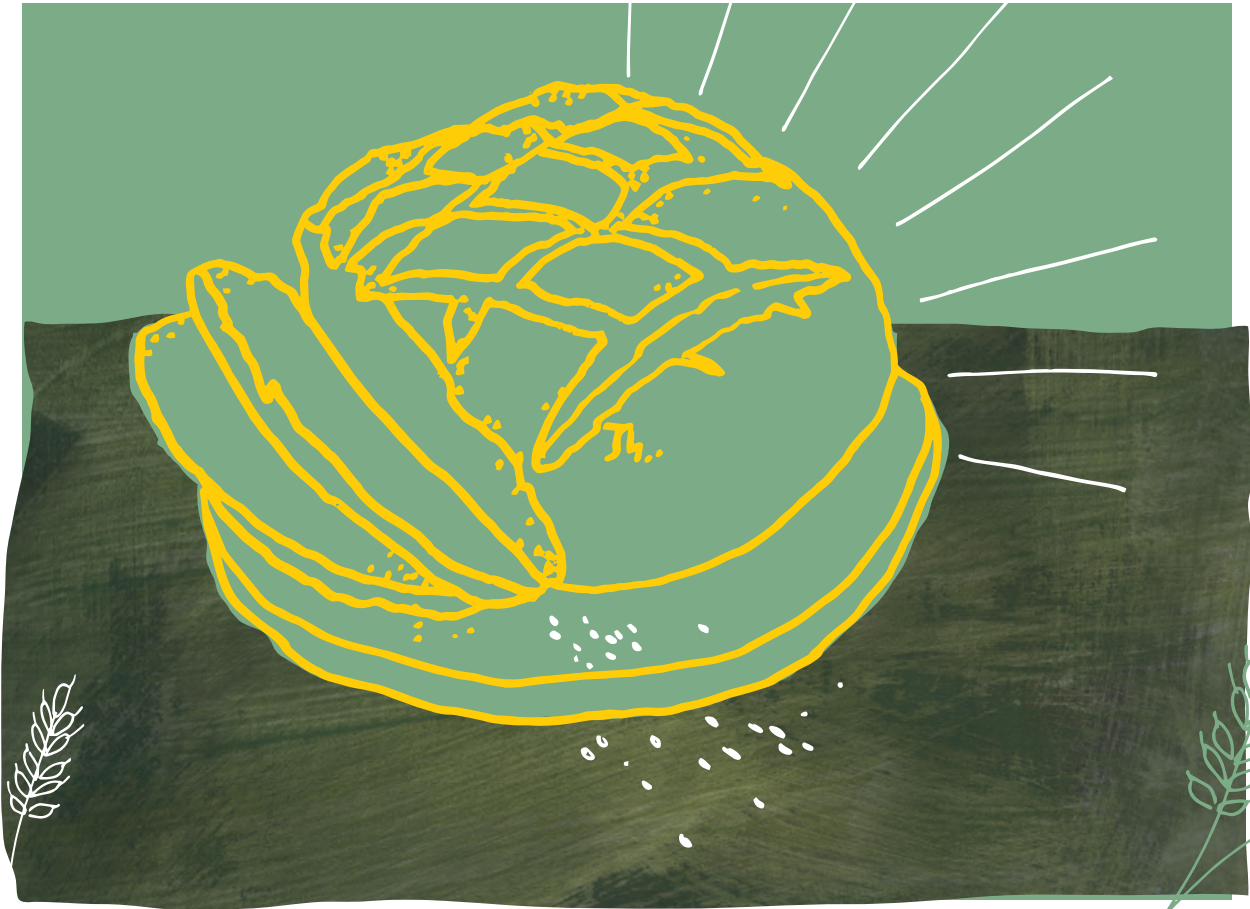
*Wiborada hat nicht nur gebetet. Sie hat ihren Lebensunterhalt wahrscheinlich mit Handarbeiten (mit Stickerei) für das Kloster St.Gallen verdient.*

Fühlen, Formen, Stricken, Flicken, Berühren, Kochen, Gärtnern, Schreiben, Malen. Diese Tätigkeiten wirken sich positiv auf mein Gehirn aus. Sie machen nicht nur Freude, sie produzieren auch Endorphine, die Angst und auch Stress reduzieren.

Welche kreativen Tätigkeiten beflügeln mich?  
Welche Materialien halte ich gerne in den Händen?  
Welche Handarbeit unterstützt mein Leben?

## **Anregung für heute**

Ich überlege, ob ich mir heute eine halbe Stunde Zeit nehmen kann für eine Handarbeit, die mich beflügelt:  
Einen Brief schreiben. Teig kneten. Ein Mandala malen.



# Brot segnen

*Wiborada hat den Menschen, die zu ihrer Zelle kamen und um Rat fragten, ein Stück gesegnetes Brot mitgegeben. Sie trug den Menschen auf, das Brot zu essen, weil für sie ganz klar war, dass ein Segen Verbindung zu Gott bringt und heilsam wirkt.*

Segnen bedeutet «Gutes sagen». Das ist die Übersetzung des lateinischen Wortes für segnen: «bene-dicere». Jeder Mensch kann segnen. Ich darf segnen. Welche Gelegenheit bietet sich mir zu segnen, Segen weiterzugeben?

## **Anregung für heute**

Mit diesem Gebet kann ich heute selbst Brot segnen, vielleicht auch mit Kindern, in der Familie:

Gott segne unser Brot.

So wie das Korn

alleine wächst in Regen und Sonne,

lass auch uns wachsen in deiner Liebe.

So wie das Korn zu Mehl gemahlen wird,

um Brot zu werden,

lass auch uns Brot werden für andere.

Segne uns mit dem verbindenden Wasser;  
es fügt das Mehl zu einem Laib.

Lass auch uns zu einem Ganzen werden.

Segne uns mit dem Duft des Backens;  
er erfüllt uns mit Hunger nach dem Brot.

Lass auch uns die Welt mit deinem Friedensduft  
erfüllen.

Segne uns im Brechen des Brotes;  
es teilt sich aus, um Hunger zu stillen.

Lass auch uns zu teilenden Menschen werden.

Segne uns mit dem Brot des Lebens,  
Jesus Christus, der sich hingibt,

damit wir das Leben in Fülle haben.

Amen.

**Psalm 115,12** Die EINE erinnert sich an uns und wird segnen.





# Aufstehen

*Wiborada ist eine starke Frau gewesen.  
Sie stand ein für sich selbst und für den Weg, den sie gehen wollte.*

Sie blieb Gott und sich selbst treu bis zur letzten Konsequenz, bis zu ihrem Tod. Als Frau, als Mann, als Mensch ein eigenständiges, selbstbestimmtes Leben zu leben, ist eine Herausforderung. Zu Zeiten Wiboradas genauso wie heute. Strukturen und Vorstellungen prägen uns, wir sind oft nicht so frei, wie wir denken.

## **Anregung für heute**

Hier bin ich,  
Gott,  
vor dir.  
Nicht mehr möchte ich sein,  
als du mich geträumt,  
und nicht weniger,  
als du mich gedacht hast.  
Nicht nach Wirkung will ich trachten,

sondern nach Wahrhaftigkeit.  
Und nicht jemand sein,  
sondern mich.  
Lass aufrecht mich stehen  
und beugsam mich sein –  
mit meiner Grösse,  
mir meiner Grenzen bewusst.

Hier bin ich,  
Gott,  
vor dir.  
Nicht mehr möchte ich sein,  
als du mich geträumt,  
und nicht weniger,  
als du mich gedacht hast.

Jacqueline Keune

**Psalm 139,14** Ich danke dir, dass ich auf erstaunliche Weise wunderbar geschaffen bin.  
Wunder sind deine Taten, meine Seele weiss darum.



# Auferstehen

*Wiborada lebte als frühmittelalterliche Frau mit Sehnsucht nach dem Himmel, nach Vollendung und Erlösung in einem neuen Leben bei Gott. Sie lebte mit den Jesusgeschichten aus den Evangelien. So kannte sie Maria Magdalena, die erste Zeugin der Auferstehung von Jesus.*

Die Auferstehung beginnt jeden Morgen aufs Neue.  
Ein neuer Tag beinhaltet eine neue Chance.

Das klingt abgedroschen, ist es aber ganz und gar nicht.  
Ein neuer Tag erwacht und ich darf ihn willkommen  
heissen, mich geliebt fühlen und gespannt sein, auf das,  
was kommen mag.

Jesus hat gesagt: «Ich bin die Auferstehung und das  
Leben. Wer an mich glaubt, wird leben, auch wenn er  
stirbt.» Joh 14,6. Das ist Hoffnung, auch wenn in der  
Welt so vieles im Argen liegt.

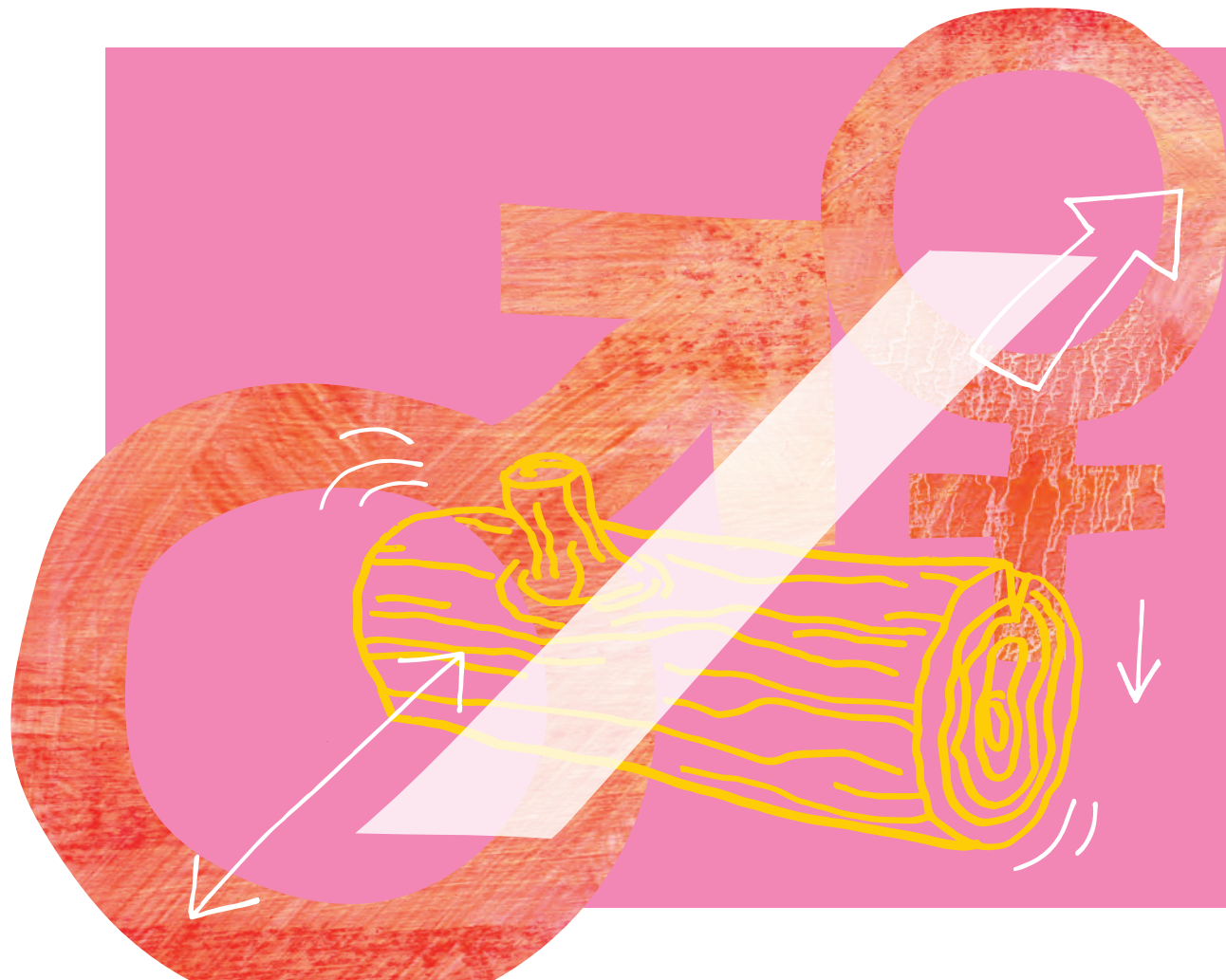
## **Anregung für heute**

Was heisst für mich Leben?

Was bedeutet für mich Auferstehung?

**Psalm 142,4** Wenn mein Geist in mir verzagt, kennst doch du meinen Pfad.

20



# Frauengeschichte ist weniger wert

*Wiboradas aussergewöhnliche Geschichte gerät immer wieder in Vergessenheit, obwohl sie die einzige Märtyrerin unter den wichtigen Gestalten von St.Gallen ist, obwohl sie die erste Frau der Welt ist, die offiziell heiliggesprochen wurde.*

Das Leben von Wiborada lässt sich gut vergleichen mit dem von Niklaus von Flüe. Er ist unser Landespatron. Er ist über die Schweiz hinaus von Bedeutung. Jedes Kind hört von ihm. Wiborada von St.Gallen hingegen ist nicht einmal allen Einheimischen ein Begriff.

Warum ist das so? Warum ist Frauengeschichte weniger wert als Männergeschichte?

## **Anregung für heute**

Ich besuche die Kirche St.Mangen. Unter dem Boden des Chorraums befindet sich das leere Grab von Wiborada. Hier kann ich verweilen und darüber nachdenken, wie ich meine Geschichte als Mann oder als Frau bewerte. Über diese Frage kann ich genauso gut zuhause nachdenken.

Öffnungszeiten Kirche St.Mangen  
erfragen unter 071 242 70 67 (Mo–Do)

**Psalm 147,3** Gott heilt, die gebrochenen Herzens sind und verbindet ihre Wunden.





# Freund:innen haben

*Wiborada hatte eine Freundin. Rachild wollte unbedingt auch so leben wie Wiborada. Sie ist wahrscheinlich die zweite Inklusin bei St.Mangen gewesen und hat Wiborada überlebt.*

Freundschaften entstehen manchmal wundersam. Eine Person beeindruckt mich, ihre Art, die Dinge zu sagen, die Welt zu sehen. Irgendwie sind wir uns nahe. Unsere Herkunft kann verschieden sein, unsere Aufgabe auch, trotzdem verbindet uns Wesentliches in der Tiefe.

Ich möchte dieser Person nahe sein. Ihr möchte ich erzählen, wie es mir geht. Ich möchte gemeinsame Visionen entwickeln und Projekte mit ihr umsetzen. Ihre Kritik bringt mich weiter. Und wenn der Boden wankt, kommt sie mir in den Sinn. Ich weiss, wenn ich sie jetzt nur schon hören kann, ja wenn ich nur schon an sie denke, wird es besser, auch wenn äusserlich alles gleichbleibt. Sie erfüllt mein Leben mit Wärme. Davon lebe ich.

Freund:in ist ein Name Gottes. Und jede freundschaftliche Verbundenheit ist eigentlich eine Gotteserfahrung.

**Psalm 148,3** Lobt Gott, Sonne und Mond, lobt die EWIGE, all ihr leuchtenden Sterne.

## **Anregung für heute**

Stell in einem inneren Bild deine Freund:innen im Kreis um dich herum auf. Schau ihnen einzeln in die Augen und nenne sie dabei beim Namen. Lass Bilder aufsteigen vom gemeinsam Erlebten und verweile da.


Was fühlst du?

Segne deine Freund:innen zum Schluss einzeln:  
«Gott, Freund:in aller Menschen, segne dich ... »



# Gottesdienst feiern

*Wiboradas Bruder Hitto soll der zuständige Mönch des Klosters St.Gallen für die Kirche St.Mangen gewesen sein. Durch das Gitterfenster zur Kirche hat sie mit ihm zusammen täglich die Eucharistie gefeiert.*



Jesus hat gesagt: Wo zwei oder drei in meinem Namen beisammen sind, da bin ich mitten unter ihnen. Mt 18,20

Beim gemeinsamen Singen von Liedern, beim Lesen von Bibeltexten in einer Gruppe, beim Teilen von Brot und Wein, kann die Gemeinschaft vertieft werden. Mein persönliches Suchen nach Gott wird erweitert und ist aufgehoben in einem grösseren Ganzen.

## **Anregung für heute**

Wo feire ich mit andern zusammen meinen Glauben?  
Ich suche nach Menschen, mit denen ich mich im Glauben verbunden fühle und spreche das Gebet, das schon Wiborada gekannt hat:

## **Vater und Mutter**

im Himmel

Geheiligt werde dein Name

Dein Reich komme

Dein Wille geschehe

Wie im Himmel

so auf Erden

Unser tägliches Brot gib uns heute

und vergib uns unsere Schuld

Wie auch wir vergeben

unseren Schuldigern

Und führe uns nicht in Versuchung

sondern erlöse uns von den Bösen

Denn dein ist das Reich

und die Kraft

und die Herrlichkeit

in Ewigkeit

AMEN.

**Psalm 150,6** Alles, was Atem hat, lobe die LEBENDIGE.



# Hingabe leben

*Wiborada hatte sich entschieden für das Leben als Inklusin. Sie blieb bei diesem Entschluss. Bei der drohenden Gefahr des Ungarneinfalls hätte sie die Zelle verlassen dürfen. Der Abt des Klosters hatte sie darauf aufmerksam gemacht. Wiborada lehnte es ab. Sie wurde bei diesem Unglück in ihrer Zelle erschlagen.*

## **Anregung für heute**

Was bedeutet für mich hingebungsvoll leben?  
Gibt es in meinem Leben etwas, wofür ich alles einsetze, etwas, das mir so kostbar ist, dass ich dafür mein Leben hingeben würde?

Die Lyrikerin Christine Busta hat für sich eine Antwort gefunden:

## **Einfach so**

Sich in die Hingabe bergen,  
ins große Wagnis der Liebe.  
Sich keine Sicherheit errechnen,  
nur eine Gewissheit haben:  
den Tod.  
Vielleicht  
kann man so  
das Leben erfüllen.

**Psalm 144,4** Der Mensch gleicht einem Haus, seine Tage sind wie ein flüchtiger Schatten.





# Auf dem Boden ausgestreckt

*Wiborada soll regelmässig ganz auf dem Boden ausgestreckt gebetet haben.*

Christliche Spiritualität dient dem Leben; meinem alltäglichen Leben im Hier und Jetzt. Sie lässt mich nicht abheben, sondern fördert meine Bodenhaftung. So kann ich den Impulsen von aussen, auf die ich keinen Einfluss habe, stark und gütig begegnen.

Auf dem Boden ausgestreckt liegen, ist ein Ausdruck maximaler Bodenhaftung. Denn auf diese Weise ist am meisten körperliche Fläche im Kontakt mit dem Boden. So zu beten macht spürbar, dass ich erdverbunden und getragen bin. Beides ermutigt zum aufrechten Gang durch die Zumutungen des Lebens.

## **Anregung für heute**

Ich probiere diese Gebetshaltung aus.

Vielleicht sogar in einer Kirche, die oft leer steht und wo ich mich geschützt fühle.



# Eine All-Eins-Erfahrung

*Wiborada erlebte in der Zelle: Alles ist an einem Ort. Alles ist Gebet.*

*Essen, abwaschen, am Fenster sein, nichts tun, da sein, von anderen abhängig sein.*

Da, wo ich bin, und auch in meinem Tun und Ruhn:  
Da ist Gott. Und ich bin mit ihm, mit ihr. Wir sind eins.  
Alles ist eins.

In der Apostelgeschichte lesen wir, was Paulus in Athen zu den Menschen gesagt hat: «In ihm (Gott) leben wir, bewegen wir uns und sind wir.» (Apg 17,28) Ich formuliere diesen Satz der Heiligen Schrift für mich um und lese ihn so: «In dir, Gott, lebe ich. In dir, Gott, bewege ich mich. In dir, Gott, bin ich.» Egal, wo ich bin. Egal, was ich mache.

## **Anregung für heute**

Wenn ich das nächste Mal spazieren gehe, an der Haltestelle oder an einer Kasse warte, etwas putze, wiederhole ich diesen Paulus-Satz «In dir, Gott, lebe ich, bewege ich mich, bin ich.»

**Psalm 139,2** Ob ich sitze oder gehe, du weisst von mir. Du bist vertraut mit all meinen Wegen.

# Anhang für Exerzitien im Alltag

## Die tägliche Gebetszeit

### 1. Ich finde meine Zeit und bleibe ihr treu

Es ist hilfreich, an jedem Tag feste Zeiten (Zeitpunkt und Dauer) einzurichten, zu der ich mich zu den Übungen dieses Tages zurückziehe: Es soll jeweils eine Zeit sein, in der es die Umstände am besten zulassen. Ein fester Rhythmus hilft durchzuhalten.

### 2. Ich finde meinen Ort und meine Haltung

Es ist wichtig, den Ort zu finden, an dem ich ungestört bin und mich wohl fühle: ein Zimmer, in dem ich zur Ruhe komme; den Ort einfach herrichten: ein Bild, ein Kreuz, eine Kerze, eine Pflanze..., so dass es mir zur Sammlung verhilft, evtl. einen Zettel an der Tür «Bitte nicht stören», eine Sitzgelegenheit und eine Art zu sitzen, die mir hilft, entspannt, offen und wach zu sein.

### 3. Ich finde Wege, mich nicht ablenken zu lassen

Telefon abstellen, sich entscheiden, nicht abzuheben, Absprache mit den Mitwohnenden, nicht zu stören, Zettel und Stift, um evtl. zu notieren, was mir an nötigen Erledigungen einfällt, Wecker oder Timer bereistellen.





## **Ablauf einer Gebetszeit**

### **1. Anfang**

Ich beginne mit dem Anzünden einer Kerze, einem Kreuzzeichen, einer Verneigung...

### **2. Wahrnehmung**

Ich beobachte meine Stimmung, meine Gedanken, mein körperliches Befinden. Ich stelle fest, dass ich jetzt in dieser Verfassung da bin, ohne mich ändern zu wollen. Ich entscheide mich, diese stille Zeit Gott zu schenken.

### **3. Gebet**

Ich bete.

### **4. Anregung**

Ich lese den Impuls des jeweiligen Tages.

### **5. Psalmvers**

Ich spreche den Vers innerlich, wiederholend, bis er von allein in mir klingt.

### **6. Nachklang**

Ich spüre nach: Was berührt mich? Wo bin ich selber gemeint? Was löst Widerstand aus?

### **7. Gespräch**

Ich spreche mit Jesus, mit Gott wie mit einem Freund oder einer Freundin.

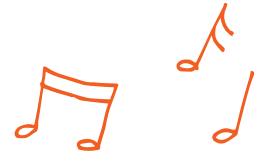
### **8. Stille**

Ich bleibe in der Stille und lasse nachklingen.

### **9. Abschluss**

Ich schliesse ab mit einer Verneigung, einem Kreuzzeichen oder einer eigenen Geste.





### **Wiboradalied «Stille»**

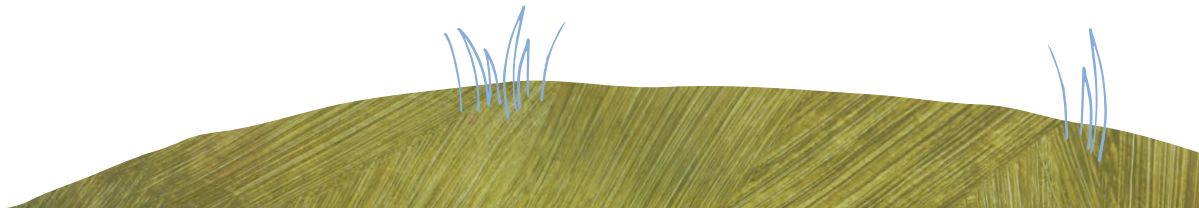
Unter folgendem Link können die Noten und der Liedtext aufgerufen werden: [heilige-wiborada.ch/wp-content/uploads/2021/08/Stille-Wiborada.pdf](https://heilige-wiborada.ch/wp-content/uploads/2021/08/Stille-Wiborada.pdf)

Ganz unten auf dieser Website <https://heilige-wiborada.ch/> befindet sich das vorgesungene Lied.

### **Wiboradalied «Ohr an Gottes Wort»**

Unter folgendem Link können die Noten und der Liedtext aufgerufen werden: [heilige-wiborada.ch/wp-content/uploads/2021/08/Wiborada-Ohr-an-Gottes-Wort.musx\\_.pdf](https://heilige-wiborada.ch/wp-content/uploads/2021/08/Wiborada-Ohr-an-Gottes-Wort.musx_.pdf)

Ganz unten auf dieser Website <https://heilige-wiborada.ch/> befindet sich das vorgesungene Lied.



# Wiborada

## Kanon

Text: Hildegard Aepli/ Barbara Walser  
Melodie: Maja Bösch

1.



Wi - bo - ra - da,

3.

2.



Ohr an Got - tes Wort, von

5.

3.



in - nen wächst die Weis - heit,

7.

4.



wirst zum Se - gens - ort.

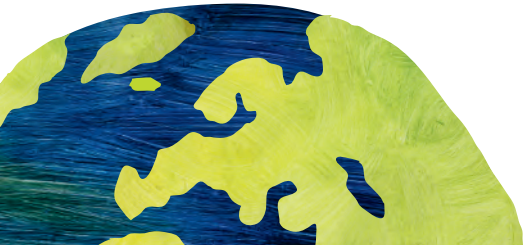


### **Morgengebet**

Gott, dieser Tag und was er bringen mag,  
sei mir aus deiner Hand gegeben.  
Du bist der Weg, die Wahrheit und das Leben.  
Du bist der Weg, ich will ihn gehen.  
Du bist die Wahrheit, ich will sie sehen.  
Du bist das Leben: Leid und Kühle, Glück und Glut,  
alles ist gut so wie es kommt.  
Gib, dass es frommt.  
In deinem Namen beginne ich.  
Amen.

### **Abendgebet**

Ich danke dir an diesem Abend, Gott.  
Du hast mich den Tag über behütet.  
Lass mich zur Ruhe finden nach aller Unruhe,  
der mein Leben täglich ausgesetzt ist.  
Sammele mich in der Mitte meiner Person,  
wo ich dir nahe bin und mein Herz still wird,  
auf dass ich dich allezeit loben mag.  
Ich will dich jetzt bitten  
um Schutz für diese Nacht.  
In deinem Namen leg' ich mich schlafen.  
Amen





# Impressum

**Die Impulse wurden verfasst von:**

Gabi Ceric, Seelsorgerin Oberriet  
Andrea Weinhold, Pfarrerin St.Gallen  
Stefania Fenner, Seelsorgerin St.Gallen  
Esther Furrer, Pfarrerin Herisau  
Kathrin Bolt, Pfarrerin St.Gallen  
Noa Zenger, Pfarrerin Bergün  
Hildegard Aepli, Seelsorgerin St.Gallen

**Redaktion:**

Hildegard Aepli und Kathrin Bolt

**Finanzielle Unterstützung durch:**

Evangelisch-reformierte Kirche des Kantons St.Gallen  
Bistum St.Gallen  
TGG St.Gallen

**Gestaltung:**

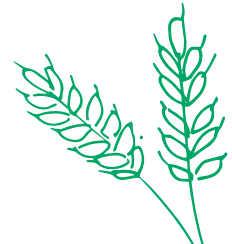
TGG Visuelle Kommunikation, Fiona Kopp

**Rechte eingeholt:**

Jacqueline Keune: Hier bin ich  
Rose Aggeler: Wiboradas Fensterlied  
«genug», © Karin Petersen, Skorpionengesänge, 2009,  
[www.lyricus.ch](http://www.lyricus.ch)

**Quellenangabe:**

Christine Busta «Einfach so». Aus: Einsilbig ist die  
Sprache der Nacht, Otto Müller Verlag, 2000.  
ISBN: 978-3-7013-1012-8  
(angefragte Rechte blieben ohne Antwort)



Platz für Notizen





Evangelisch-reformierte Kirche  
des Kantons St.Gallen

st  
bistum st.gallen