



Zyklus 1

Unterrichtseinheit 1 (90 Minuten)

Mit dieser Lektion lernen die SuS Wiborada von St. Gallen als kleines mutiges Mädchen kennen, das lernt, auf seine innere Stimme und seine Gefühle zu achten und diese ernst zu nehmen.

Einstieg

Mit den SuS das Bild eines Tors (oder mehrere) betrachten:

M1

Was geht dir durch den Kopf, wenn du das siehst?

Assoziationen sammeln

Auch mit den Händen können wir ein Tor zeigen:

Ein kleines, ein grosses, ein enges ...

Einführung

- **Offen sein – verschlossen sein**

Jedes hat Türen und Tore an sich selbst.

Wir können sie offenhalten oder verschliessen:

Wir öffnen und schliessen auf verschiedene Arten Tore und Türen (z.B. sich gegenseitig die Hände reichen und S+S hindurchgehen/nicht hindurchgehen lassen...)

Tore zu mir

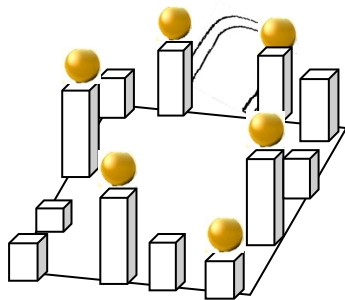
- Meine **Augen**: Ich kann sie öffnen. Ich kann Vieles sehen: Die Menschen um mich, die Farben der Kleider, die verschiedenen Gesichter, die Kerze, die Blumen, ...
Ich kann die Augen aber auch schliessen. S+S schliessen die Augen. Nichts kommt jetzt durch das Tor der Augen in mein Inneres. - Kurze Stille
- Mit meinen **Ohren** kann ich Vieles hören:
z.B. Musik (laut abspielen) - Musik ausschalten und in die Stille hören ... Stimmen, Geräusche, die von aussen zu uns dringen... wahrnehmen.
Ich kann die Ohren aber auch verschliessen...
- Meine **Hände** sind ein Tor. Ich kann sie öffnen (etwas schenken, teilen, helfen, grüssen...)
Ich kann sie schliessen... etwas nur für mich behalten, eine Faust machen, abwehren...
- Mein **Mund**..., meine **Nase**, ...

Mit Tüchern ein Tor formen.

Zum Tor ein Tuch legen.



S+S werden eingeladen, Bauklötze rund um das Tuch zu stellen. Auf einige der Bauklötze zusätzlich goldene oder silberne Kugeln stellen.



Was steht nun in unserer Mitte? → Ein Schloss, ein Palast, eine Burg...

- **Erzählung**

Vor vielen hundert Jahren stand in der Nähe von Konstanz so ein prächtiges Haus, eine Burg. Aus vielen grossen Steinen wurde sie fest gebaut. Wer aus solchen Steinen ein Haus bauen konnte, der war steinreich. Viele Zimmer hatte die Burg. Viele Mägde und Knechte brauchte es. In der Burg wohnte der Burgherr mit seiner Frau. Die hatten zwei Kinder, einen Buben und ein Mädchen. Der Bub hiess Hitto und das Mädchen wurde Wiborada gerufen. Wiborada, das war nicht nur ein aussergewöhnlicher Name für ein Mädchen, nein, Wiborada war auch ein ganz besonderes Kind.

- **Wiborada ist offen, offen wie eine Schale**

→ *Eine Klangschale in die Mitte stellen - und klingen lassen.*

Wiboradas Ohren waren ganz offen für das, was um sie herum geschah. Sie hörte die Stimme der Mutter, wenn sie rief, das Klappern der Pferdehufe, die verschiedenen Stimmen der Mägde und Knechte auf dem Hof ihrer Eltern. Wiborada hörte die Vögel pfeifen, die Bienen summen, die Blätter rauschen, das Wasser plätschern...

Wiborada war ein aufmerksames Kind. Nicht nur ihre Ohren waren offen, sondern auch ihre Augen. Sie sah...

S+S suchen Beispiele...

Ihre Hände waren offen. Sie helfen, sie teilen, sie beten.

Ihr Herz war offen für Gott. Sie versuchte, seine leise Stimme tief in ihrem Innern, im Herzen, zu hören.

→ *Klangschale tönen lassen*

Klangschale

Evtl. Geräusche auf Tonträger erraten lassen

Wie lange können S+S die Klang-Schale hören?

(Wenn man meint, sie nicht mehr zu hören, Schale nahe ans Ohr führen – sie klingt immer noch!)



- **Wiboradas Familie geht zum Gottesdienst**

Weil die Eltern gläubige Christen waren, feierten sie jeden Sonntag den Gottesdienst. Heute jedoch war ein ganz besonderer Festtag. Wie es sich für reiche Leute gehörte, wurden prächtige bunte Kleider angezogen. Jeder im Dorf sollte sehen, dass sie wohlhabende Menschen waren. Heute wurde Wiborada besonders geschmückt. Sie bekam goldene Armbänder* und bunte Ringe*. Um den Hals legte man ihr eine glitzernde Kette* und ihr Kleid wurde mit einer prächtigen goldenen Brosche* geschmückt. Jetzt konnten alle sehen, dass sie eine richtige Prinzessin war. Und wie es sich für eine fürstliche Tochter gehörte, sollte sie einen prächtigen Kopfschmuck* erhalten.

→ **Gegenstände, die genannt werden, in die Schale hineinlegen.*

Da es sich für eine Fürstentochter nicht schickte, wie die Bauernkinder zu Fuss zu gehen, bekam Wiborada ein prächtiges Pferd, auf das sie nun mit ihren vornehmen Kleidern und ihrem kostbaren Schmuck stieg. Zur Kirche wollten sie reiten, die ganze fürstliche Familie. ‚In der Kirche, dort kann man die Nähe Gottes besonders spüren‘, hatte man Wiborada oft erklärt. Beim Beten, beim Singen oder wenn der Priester aus der Bibel liest, dann sei Gott ganz nah. Wiborada musste den Kopf gerade halten. Die kostbaren Armbänder, die goldene Kette und die Brosche, die Ringe und nicht zuletzt ihr prächtiger Haarschmuck glänzten und funkelten in der Sonne. Niemandem blieb es verborgen, wie reich die in der Burg waren.

- **Wiborada würde gern anders sein**

Aber so ganz wohl fühlte sich Wiborada nicht. Eigentlich würde sie lieber barfuss herumrennen und nicht steif wie eine Puppe auf dem Pferd sitzen. Lieber würde sie in einfachen Kleidern zur Kirche gehen. Aber ihre Eltern waren so stolz auf sie. Sie bewunderten sie in ihren schönen Kleidern und mit ihrer vornehmen Frisur. So sah sie ja auch viel hübscher aus. Was würden ihre Eltern sagen, wenn sie wie ein Bauernkind daherkommen würde? Sie konnte doch ihre Eltern nicht enttäuschen! Sie, die so viel für sie taten. Ach! Wie gern würde sie anders sein, als von ihr erwartet wurde!

„Wi-bo-ra- da. Beeil dich! Auf, wir wollen zum Gottesdienst“

→ *Klangschale betätigen.*

Wie sie so im Zug dahinritten, überfiel Wiborada plötzlich ein stechender Kopfschmerz. Sie hielt das Pferd an und stieg ab. Sie riss sich den Kopfschmuck* herunter, nahm die Brosche*, die Ringe*, die Kette* und die Armbänder* ab.

→ *Klangschale ausräumen.*

Jetzt fühlte sie sich wohler.
Jetzt fühlte sie sich frei!
Jetzt konnte die leise Stimme in ihr wieder klingen!

→ *Klangschale betätigen – sie klingt wieder.*

Volle Klangschale klingt nicht (mehr)!

*Gegenstände werden wieder aus der Schale genommen



- **Wiborada lernt, ihrer inneren Stimme, ihren Gefühlen zu trauen**

Man wollte, dass sie ihren Ritt fortsetzte. Sie jedoch weigerte sich, auf das Pferd zu steigen und ging den restlichen Weg zu Fuss zur Kirche. Die Eltern waren nicht sehr begeistert vom Benehmen ihrer Tochter, die wie ein gewöhnliches Bauernkind daherkam. Aber diesmal setzte Wiborada ihren Willen durch.

Wiborada spürte und wusste jetzt: Das, was ich tief in mir drinnen fühle, täuscht mich nicht! Ich kann dieser inneren Stimme in mir trauen. Ich will auf sie hören. Denn, wenn ich der leisen Stimme in mir folge, kann ich froh sein. Ich darf meinen Gefühlen trauen!

Wahrnehmungsübung:

Ich bin da.

Ein und ausatmen.

Ich höre meinen Atem.

Ich spüre meine Füsse, Beine, meinen Bauch, ...

Ich habe ein Herz. Es schlägt. Mit der Hand kann ich es spüren.

Ich kann fühlen. Wenn ich froh bin, wenn ich traurig bin, wenn ich glücklich bin... dann spüre ich das hier...

Wie geht es mir momentan?

Was spüre ich?

Was sagt mir das?

- **Meine Gefühle - Meine innere Stimme**

- Kenne ich das, was Wiborada erlebt hat?
- Sie möchte jemanden, den sie sehr gern hat, nicht enttäuschen, spürt aber tief in sich drinnen, dass sie eigentlich etwas anderes tun will.
- Hast du diese Stimme schon in dir gehört? / In welchen Situationen hörst du diese Stimme?
- Beispiele der SuS

Wenn Wiborada auch äusserlich nicht mehr wie eine Prinzessin aussah, so fühlte sie sich im Herzen königlicher denn je! Sie konnte spüren, dass sie zufrieden war, glücklich und frei. Sie konnte wahrnehmen, dass tief in ihr das Herz gefüllt wurde mit Kostbarkeiten, die für das Auge unsichtbar waren. Wiborada wusste, solche Schätze kommen von Gott.

- Welche Schätze mögen das sein?
- Was kann kein Räuber stehlen, kann man nicht mit Gold kaufen und macht dich dennoch glücklich?
- S+S suchen nach solchen immateriellen Kostbarkeiten wie Freude, Liebe, Frieden, Glück, Mut, ... *

→ S+S füllen die Schale mit „unsichtbaren“ Schätzen. Dafür z.B. je ein Symbol (Sonnenstrahl, Teelicht...) rund um die Schale legen.



Ihr ganzes Leben lang versuchte Wiborada, leise zu sein und zu hören, was die Stimme tief in ihr drinnen sagte. Sie bemühte sich auch zu tun, was sie im Stillen gehört hatte. Wiborada spürte: Diese sanfte Stimme ist die Stimme von Gott.

Später, als sie eine erwachsene Frau war, hat sie ihr Leben anders gestaltet, als es von ihr erwartet wurde. Sie folgte ihrer inneren Stimme und lebte allein in einem kleinen, einfachen Häuschen. Nichts sollte sie ablenken. Sie wollte ganz offen sein für Gott und die Menschen. Und weil Wiborada ihr Herz für die wahren Schätze im Leben offenhielt, konnte Gott durch sie zu den Menschen sprechen.

- **Offen sein wie Wiborada**

S+S einladen, mit den Händen eine Schale zu formen.

Mit den Händen können wir zeigen, wie eine Schale ist: offen, weit, leer.

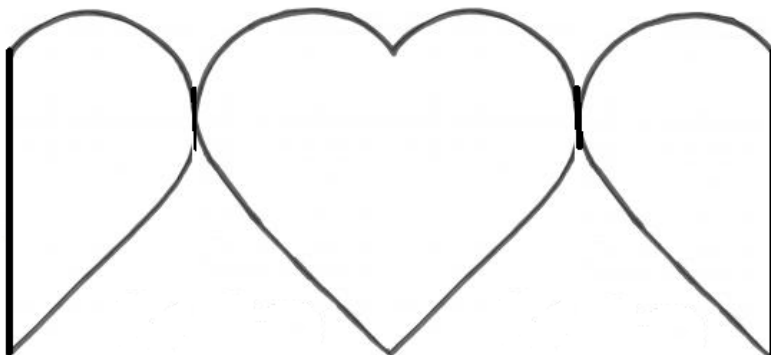
Auch wir können sein wie Wiborada und unser Herz bereit halten für Gott.

Gebet:

Gott wie eine Schale möchte ich sein. Offen und leer. Hilf mir, leise zu werden und auf das zu hören, was mein Herz sagt. Ich kann auf meine Gefühle vertrauen. Lass mich wie Wiborada entdecken, wie ich im Leben froh und glücklich werden kann. Schenke auch mir Mut, das zu tun, was ich als richtig erkenne.

Kreativ werden

- Auf buntem (Well)-karton, Moosgummi, Fotokarton... (eigene) Hand umrahmen, ausschneiden, in der Mitte ein Loch in der Grösse eines Teelichtes ausschneiden. LED-Teelicht hineindrücken.
- Ein „aufklappbares“ Herz basteln und darauf, z. B. ein Gebet schreiben, oder eine Botschaft von meiner inneren Stimme.



Die Lektionsvorschläge basieren auf dem Dokument „Wiborada“ – Materialien für den RU“ aus 2011:
www.fakaru.ch/service/ru-unterlagen-zu-ganz-schoen-heilig/wiborada / Zusammengestellt von Elisabeth Berger / elisabeth.berger@straubenzell.ch / Februar 2021