



Einige der Themen



Weihnachts-
bräuche



Die Römer



Flammkuchen

Inhalt

Vorwort	2
Weihnachtsbräuche aus aller Welt	3
Gedanken zur Weihnachtszeit	6
Warum Tauben viel mehr Anerkennung verdienen	8
Panem et Circenses	10
Rezept Flammkuchen	16
Zitatesammlung	18
Impressum	20

Vorwort

Werte Leserin, werter Leser.

Das Jahr neigt sich nun langsam seinem Ende zu. Viel wurde geschafft. Einiges hat sich geändert. Danke an Alle, die ihren Beitrag dazu geleistet haben, dass die Infolette jeden Monat neu erscheinen konnte, was nicht selbstverständlich ist.

Nun steht Weihnachten vor der Tür und wir kommen langsam zur Ruhe. Auch wenn es davor noch einmal etwas hektisch werden kann. Lassen Sie uns dankbar auf 2025 zurückblicken und auf 2026 freuen.

Die Redaktion der Infolette



Weihnachtsbräuche

Weihnachtsbräuche aus aller Welt

Weihnachten wird praktisch überall in irgendeiner Form gefeiert. Dabei unterscheiden sich die Bräuche teilweise deutlich von den bei Deutschen üblichen. Eine kleine Auswahl zum Teil kurioser Bräuche möchte ich Euch hier vorstellen.

Äthiopien

In Äthiopien versammeln sich in der Nacht auf den 7. Januar die orthodoxen Christen in strahlendem Weiß und feiern *Genna*, wie das Weihnachtsfest dort heißt.

In dieser Nacht wird das dreiundvierzig-tägige Fasten mit einem großen, fleischhaltigen Festmahl beendet und das Genna-Spiel ausgetragen. Dabei handelt es sich um einen Hockey-ähnlichen Sport, der, einer Entstehungsgeschichte nach, von den Hirten aus der Weihnachtsgeschichte erfunden worden sein soll.

Bulgarien

Am 25. Dezember endet mit dem *Koleda* oder auch *Rozhdestvo Christowo* die am 15. November begonnene Fastenzeit der orthodoxen Kirche.

Bereits einen Tag vorher wird ein großes Festmahl vorbereitet, das aus einer ungeraden Anzahl von Gerichten besteht. Diese sollen keine tierischen Erzeugnisse enthalten, da die Fastenzeit erst nach der Christmette endet. Zu Beginn des Festmahls wird ein spezielles, rundes Brot, in dem eine Münze versteckt ist, zwischen allen Familienmitgliedern verteilt. Wer das Stück mit der Münze erhält, wird im nächsten Jahr viel Glück haben und immer gesund sein.

Um böse Geister zu vertreiben, geht das älteste Familienmitglied mit Weihrauch durch alle Zimmer. Den gleichen Zweck erfüllen ab Mitternacht bis Sonnenaufgang singende junge Männer, die *Koledari*, die von Haus zu Haus ziehen und mit ihren Liedern die bösen Geister vertreiben sollen. Außerdem wünschen sie Gesundheit, Glück und Wohlstand und tätscheln den Rücken der Leute mit dekorierten Stöcken aus Kornelkirschen. Dafür werden sie von den Leuten mit Brezeln, Wein oder auch Geld beschenkt.

Island

In der isländischen Folklore haben das Trollweib Grýla und Leppalúði dreizehn Söhne, die Jólaveinar. Diese sind grobe und rauhe Gesellen, die ab dem 12. Dezember aus den Bergen zu den Menschen kommen. Bis zum aðfangadagskvöld, dem „Anfangsabend“ / Heiliger Abend, kommt jeden Tag einer der Gesellen dazu, bis alle beisammen sind. Dann legen sie braven Kindern ein Geschenk in einen vor das Fenster gelegten Stiefel; unartige Kinder bekommen eine faule Kartoffel. Nach dem Heiligabend geht täglich wieder einer, bis sie am Heiligen Dreikönigstag wieder alle in den Bergen sind.

Grýla hat außerdem eine Haustier, Jólakötturinn, der Weihnachtskater. Dieses monsterartige Wesen frisst alle faulen Menschen, die nicht rechtzeitig ihre Schafswolle aus dem Herbst verarbeitet haben, und so riskierten, dass diese schimmelte und nicht mehr für neue Kleidung verwendet werden konnte. Der Volksglaube besagt, dass, wer an Weihnachten neue Kleidung trägt und welche verschenkt nicht von Jólakötturinn gefressen wird.



Italien

Ähnlich wie der Nikolaus in Deutschland am 6. Dezember Geschenke bringt, so legt die Hexe Befana, La Befana, in der Nacht auf den 6. Januar Geschenke in eine Socke oder einen Schuh bei braven Kindern. Unartigen Kindern bringt sie Kohle, die allerdings heutzutage aus Zuckermasse besteht. Auf Darstellungen sitzt sie meist lächelnd rittlings auf einem Besen, trägt einen schwarzen Schal und weil sie in die Häuser durch den Schornstein gelangt, ist sie rußbedeckt. Die Geschenke und die Kohle zum Verteilen transportiert sie in einem Sack, einer Tasche oder einem Korb.

Der Legende nach soll Befana von den Hirten die Frohe Botschaft gehört haben. Weil sie aber zu spät aufbrach, verpasste sie den Stern von Bethlehem und fand das Jesuskind nicht. In der Hoffnung doch noch das richtige Kind zu finden, fliegt sie in der Nacht auf den 6. Januar jedes Haus mit einem Kind an.



Katalonien

Der Brauch, eine Weihnachtskrippe aufzustellen, ist weit verbreitet. In Katalonien ziert aber eine zusätzliche Figur die Krippe: der Caganer.

Caganer bedeutet auf Katalanisch so viel wie „Scheißer“. Ursprünglich ist er eine Figur in typisch katalanischer Bauernkleidung mit roter Mütze und Schärpe, die in einer Ecke oder hinter einem Busch in eindeutiger Pose hockt und sich entleert. Aktuell kann der Caganer aber auch populäre Persönlichkeiten wie Politiker oder Sportler darstellen. Beispielsweise meldete im Dezember 2017 die Zeitung La Vanguardia, dass der entmachtete Ministerpräsident Carles Puigdemont momentan die beliebteste Darstellung sei.

Der Caganer gilt als Glücksbringer. Durch die „Düngung“ des Bodens steht er sinnbildlich für eine gute Ernte im kommenden Jahr, den Kreislauf der Natur und Fruchtbarkeit.

Kosovo

Im Kosovo gibt es nur sehr wenige Christen. Von diesen steht am Heiligabend ein Familienmitglied um 4 Uhr auf und schneidet vier kleine Äste eines Nussbaumes ab. Diese werden am Abend an beiden Enden schräg zugeschnitten und mit Bohnen, Rahm, Käse, Schnaps und Wein bestrichen, da dies die Lebensmittel der Natur seien. Danach werden die Äste zu einem Kreuz gebunden.

Bis auf den ältesten Mann gehen gegen 21 Uhr alle aus dem Haus. Dieser wird dann gefragt: „(Groß-)Vater, willst du Besuch mit dem Kreuz und den Lebensmitteln bekommen?“ Eine typische Antwort lautet: „Ihr seid alle herzlich willkommen, kommt nur rein!“ Anschließend gibt es als Weihnachtsessen oft Bohnen, Pite mit Kürbis, Salate, Fisch, Wein und mehr.

Am ersten Weihnachtstag stehen alle um 5 Uhr morgens auf und versammeln sich mit frischgebackenem Brot, Brezeln und Wein im Garten. Der Älteste schüttet aus Stroh einen großen Kreis und in der Mitte ein Kreuz auf. Dann wird gebetet und schließlich werden Raketen hochgeschossen.



Philippinen

Wer denkt, die Weihnachtstage sind immer viel zu schnell vorbei, sollte auf die Philippinen reisen. Dort beginnt die überwiegend katholische Bevölkerung ab dem 1. September die Weihnachtsvorbereitungen, obwohl dort tropische Temperaturen herrschen.

Es wird viel geschmückt, dafür werden größtenteils Parols verwendet. Dabei handelt es sich um traditionell aus Bambus oder Papier gefertigte, meist sternförmige Laternen. Außerdem wird ständig Weihnachtsmusik gespielt. Es gibt mehrere zum Teil mit Licht-Skulpturen geschmückte Riesenlaternen-Feste. Das mag erst etwas fremd aussehen, aber auf den zweiten Blick lässt sich ein ähnlicher Grundgedanke erkennen: Licht, das die Dunkelheit vertreibt als ein Symbol der Hoffnung für die Welt.

Im Januar endet die längste Weihnachtszeit der Welt.

Polen

Zu Weihnachten wird oft etwas Heu in die Ecken des Zimmers oder unter die Tischdecke gelegt, um zu symbolisieren, dass Jesus in einem Stall geboren wurde. Auf dem Land bittet man so um eine gute Ernte im nächsten Jahr.

Sobald der Abendstern am Himmel in der Abenddämmerung des 24. Dezembers gesichtet wurde, beginnt das Feiern mit einem Gebet. Anschließend wird eine Weihnachtsoblate an die Familienmitglieder verteilt. Jedes Familienmitglied bricht nun etwas von der Oblate jedes anderen Anwesenden ab und teilt sein Oblatenstück mit den anderen als ein Zeichen der Liebe, Versöhnung, Freundschaft und des Friedens. Dabei wünscht man sich gegenseitig viel Glück und Freude für das nächste Jahr.

Viele polnische Familien legen Geldmünzen unter die Teller oder die Tischdecke, um so Familienmitglieder vor Armut zu schützen. Ein ähnlicher Zweck wird mit einer Fischgräte oder -schuppe verfolgt, die nach dem Essen in den Geldbeutel gesteckt wird.

Eine Art Glücksortakel findet während des Essens statt. Vorher wird z. B. eine Nuss in einem Kuchen versteckt. Das Familienmitglied, das in seinem Kuchenstück die Nuss findet, wird im nächsten Jahr Glück haben.

Spanien

Am 28. Dezember wird in Spanien das Fest der Unschuldigen Kinder begangen, welches an den Kindermord von König Herodes erinnert, der dadurch seinen neugeborenen Konkurrenten ausschalten wollte. In Spanien ist es Brauch an diesem Tag andere durch erfundene oder verfälschte Geschichten hereinzulegen. Selbst die Medien verbreiten an diesem Tag möglichst originelle und glaubwürdig klingende Falschmeldungen.

Quellen:

<https://de.wikipedia.org/wiki/>

<https://www.planet-wissen.de/kultur/brauchtum/weihnachtsbraeuche/weihnachten-weltweit-100.html>



Gedanken zur Weihnachtszeit

Für die meisten Menschen ist das Weihnachtsfest das schönste Fest des Jahres. Ebenso die Vorweihnachtszeit – die Adventszeit. Vom 1. bis zum 4. Advent steigert sich die Freude auf Weihnachten. Aber ganz so einfach ist es nicht. Denn die Vorweihnachtszeit ist auch mit Stress verbunden. Und in den meisten Fällen ist es Stress, der uns nicht gut tut. Der negative Stressfaktor.

Das Fest wird geplant. Vorbereitungen werden getroffen, die gefühlt nie enden. Wen laden wir ein? Die ganze Familie? Mit oder ohne weitere Verwandtschaft? Oder werden wir sogar eingeladen? Das könnte den Stress reduzieren. Was könnte man kochen und servieren? Oder gar bestellen? Essen die Gäste alles was serviert wird? Beachtet werden sollten auch Ausnahmen wie jemand mag etwas absolut gar nicht, ist allergisch oder vielleicht Vegetarier*in/ Veganer*in. Gibt es Vorspeisen, Hauptgericht und Dessert? Besondere Essensplanung sollte evtl. auch für Kinder berücksichtigt werden.

Werden Gäste anwesend sein, die von weiter weg kommen? Haben diese eine Übernachtungsmöglichkeit oder könnten sie nach Hause kommen? Eventuelle Vorbestellung von Taxen sind zu berücksichtigen. Wie sieht es mit dem Platz aus? Haben wir genügend Tische/ Stühle? Die ganze Wohnung/das ganze Haus muss gereinigt werden. Und was ist mit der Dekoration? Es sollte ja schön, gemütlich und anheimelig sein. Das Haus sollte eine besinnliche Ausstrahlung haben und schön weihnachtlich anmuten. Alle sollen sich wohl fühlen.

Und dann wären da noch die Geschenke. Diese müssen besorgt werden. Für die Erwachsenen und die Kinder. Haben sich die Gäste etwas gewünscht? Oder sollte man sie überraschen? Womit? Das beste ist, man macht sich etwas Gedanken über seine Gäste, womit man ihnen gezielt eine Freude machen könnte. Und die Kinder sollten etwas vom Weihnachtsmann bekommen, das sie sich gewünscht haben. Und was ist überhaupt mit dem Weihnachtsmann? Sollte der in unser Haus kommen? Wenn Kinder unter den Gästen sind, wäre es eine Überlegung wert, jemanden zu engagieren, der den Part des Weihnachtsmannes übernimmt. Wird an diesem Tag/Abend auch gesungen? Dann könnte man einige Lieder einstudieren oder auch Gedichte bzw. eine Weihnachtsgeschichte auswendig lernen.

Und nicht zu vergessen der Weihnachtsbaum – der strahlende Punkt in der Mitte. Wo wird er besorgt? Welche Tanne sollte es sein oder fahren wir in einen erlaubten Waldabschnitt und schlagen einen selber? Natürlich sollten auch alle Dekorationen vorab geprüft werden, ob im Vorjahr nichts kaputt gegangen ist. Funktionieren alle Lichterketten noch? Sind ausreichend Batterien und Akkus vorhanden?

All das und vieles mehr bewegt in der Vorweihnachtszeit die meisten Menschen. Sie freuen sich auf Familie und Freunde und haben ein wunderschönes, besinnliches und fröhliches Weihnachtsfest. Der Stress hat sich gelohnt und sie sind glücklich und zufrieden.

Doch leider ist das nicht bei allen Menschen so. Familien kommen zum Weihnachtsfest zusammen, weil es das „Fest der Liebe“ ist, obwohl sie sich sonst nie sehen und vielleicht nicht einmal besonders gut miteinander auskommen. Doch wird genau das zum Fest versucht. Oft





geht das schief und das schönste Fest des Jahres endet mit Streit und Tränen. Geschenke werden nicht gemocht, später umgetauscht oder einfach vernichtet. Je nach Persönlichkeit wird es gleich noch während der Feier verkündet, was noch mehr Ärger bringt. Dann gibt es noch die Unzufriedenen, die immer unzufrieden sind, ganz egal wie richtig man es macht. Selbst wenn man so weit zurücksteckt und alles berücksichtigt, wird es nie in Ordnung sein. Solche Persönlichkeiten bemäkeln das Essen, die Deko, die Geschenke, ja sogar die Stimmung. Es ist einfach bei manchen Menschen so.

Zu guter Letzt gibt es dann noch leider Menschen, die zwar sehr genügsam sind und sich auch über ganz kleine Aufmerksamkeiten freuen würden, aber allein sind. Sie haben niemanden, der sie einlädt oder den/die sie einladen könnten. Zwar fällt der Vorweihnachtsstress weg, dafür aber sind diese Menschen traurig oder verzweifelt. Sehnsucht beherrscht das Herz und deprimierte Gedanken machen sich breit. Ist das Weihnachtsfest vorüber sind sie froh, dass es vorbei ist und alles wieder seinen gewohnten Gang geht. Die Melancholie vergeht wieder.

Nicht unerwähnt bleiben sollen auch jene Menschen, die sich ein schönes Weihnachtsfest wünschen, aber nicht die Mittel haben, um es zu finanzieren. Vor allem wenn Kinder involviert sind, ist es für Menschen mit wenig Einkommen eine herausfordernde Situation, alles notwendige zu stemmen. Und das ohne Sonderwünsche. Auch mit einfachen Mitteln kann man es sich schön machen. Selber kochen und basteln. Aber völlig ohne Geld geht es dann doch nicht.



Die Tauben

Von Wegen Flugratte!
Warum Tauben viel mehr Anerkennung verdienen

Tauben – faszinierende Begleiter durch die Geschichte

Tauben sind fast überall auf der Welt zu finden – von Europa über Asien, Australien, Afrika bis nach Amerika. Nur die Antarktis bleibt ihnen fremd. Ob Ringeltaube, Stadtaube, Turteltaube oder Türkentaube – über 300 Arten bevölkern unseren Planeten. Seit Jahrtausenden sind sie Symbole für Frieden und Reinheit. Neben ihrer symbolischen Bedeutung waren Tauben über viele Jahrhunderte hinweg treue Überbringer von Nachrichten. Sie waren nicht nur Symbolträger, sondern auch fleißige Helfer und treue Begleiter des Menschen – bis wir vergaßen.

Die Anfänge

Vor geschätzt 5.000 bis 6.000 Jahren begann die Menschheit, in den ursprünglichen Lebensräumen der Felsentaube zu siedeln. Zunächst lebten Mensch und Vogel nebeneinander, bevor die Tauben vermutlich domestiziert wurden. Als Lieferanten von Dünger, Fleisch und Eiern waren sie für die damalige Zeit unverzichtbar. Schon früh half ihre erstaunliche Orientierung den Menschen, und die ersten Hinweise auf eine gezielte Domestizierung stammen aus dem alten Ägypten und Mesopotamien. (Dem damaligen Irak) Die Geschichte der Tauben ist damit lang und faszinierend.

Überbringer von Nachrichten – die frühen „Drohnen“

Die Orientierungskraft der Tauben ist nicht nur faszinierend, sondern Jahrtausende lebenswichtig – besonders in Kriegszeiten. Sie überbrachten Nachrichten schneller als Mensch oder Pferd und wurden sogar mit Kameras ausgestattet, um Luftaufnahmen zu machen. Mitte des 19. Jahrhunderts schlossen sie Lücken von Telegrafen und Postkutschen und ermöglichten eine schnellere und zuverlässigere Kommunikation. Besonders im Ersten und Zweiten Weltkrieg brachten sie Soldaten Nähe zu ihren Familien – ein kleiner, aber unschätzbarer Trost inmitten des Krieges.

Es wird vermutet, dass Tauben im Kopf eine Art „Landkarte“ erstellen können und sich ähnlich wie Zugvögel am Stand von Sonne, Sternen und Erdmagnetfeld orientieren. Erst in der Nähe ihres Taubenschlags nutzen sie Landmarken – also sichtbare Orientierungspunkte in der Landschaft. Wo genau ihr innerer „Magnetfeld-Sensor“ ist, ist bis heute allerdings unbekannt. Lange ging man davon aus, dass er im Schnabel säße, doch dies konnte widerlegt werden.

Vergessen und missverstanden

Mit dem technischen Fortschritt nach dem Zweiten Weltkrieg endete der Einsatz der Tauben weitgehend. Übrig blieben vor allem gezüchtete Tiere und solche, die ausgesetzt oder entkommen waren. Viele dieser Tauben fanden ihren Weg in die Städte – wo sie heute oft verkannt oder verachtet werden. Ihnen werden Krankheiten und Schäden an Gebäuden nachgesagt, obwohl ihr Kot weder besonders schädlich noch stärker belastet ist als bei anderen Vögeln. Tauben bauen einfache Nester, ernähren sich von dem, was sie finden, und verletzen sich häufig an Abwehrinstallationen – nicht selten so schwer, dass sie sogar einen Fuß verlieren. Verantwortlich für diese Situation ist jedoch der Mensch: Durch gezielte Zucht wurde der natürliche Brutzwang der Tauben verstärkt, was zu ihrer heutigen hohen Zahl beiträgt.



Das Profil eines erstaunlichen Tieres

Tauben wirken vielleicht auf den ersten Blick etwas tölpelhaft – doch das täuscht. Diese Vögel sind erstaunlich intelligent: Sie erkennen Gesichter, merken sich Formen und bestehen sogar den Spiegeltest – ein Test, bei dem Tiere mit einem Farbfleck markiert werden, um zu sehen, ob sie ihn an ihrem eigenen Körper bemerken oder im Spiegel „entdecken“.

Auch in Sachen Treue sind sie groß: Tauben bilden streng monogame, lebenslange Partnerschaften und suchen sich nur nach dem Verlust eines Partners einen neuen Partner. Stadttauben werden etwa 31 bis 34 Zentimeter lang und wiegen zwischen 240 und 380 Gramm. Auffällig ist, dass sie ihrem einzigen Vorfahren, der Felsentaube, bis heute am ähnlichsten sehen – im Vergleich zu vielen anderen Taubenarten.

Und Tauben sind wahre Kommunikatoren: Das bekannte „Gurren“ gehört zum Balzverhalten, doch sie verständigen sich auch durch klackernde Kopfbewegungen, Flügelrascheln und kurze „Hu“-Rufe, um sich gegenseitig zu warnen. Die Stadttaube legt im Durchschnitt zwei Eier pro Gelege, die Brut dauert etwa 18 Tage. Ein kleines Tier – und doch steckt so viel mehr unter dem Gefieder.

Hilfe für vergessene Begleiter – und ein Nutzen für uns

Dass Tauben die Hilfe des Menschen benötigen, ist unverkennbar. Dennoch wollen manche Städte statt auf nachhaltige Lösungen auf das Töten der Tiere setzen. Diese Vorgehensweise sorgt bei den zuständigen Taubenvereinen für berechtigte Empörung.

Die Vereine leisten weit mehr als nur akute Hilfe: Sie kümmern sich um verletzte und kranke Tauben, holen die Tiere von den Straßen und betreuen sie in Taubenschlägen. Um den Bestand zu regulieren, tauschen sie Eier gegen Gipsnachbildungen aus. Aus meiner Sicht ist dies der richtige Ansatz, denn das Töten der Vögel erscheint mir schlichtweg falsch.

Natürlich erfordert diese Arbeit finanzielle Mittel: Die Einrichtung und Unterhaltung der Taubenschläge muss finanziert werden, und die Mitarbeitenden sollten angemessen bezahlt werden. Hier könnten Städte, Kommunen und sogar Landwirte profitieren. Taubenkot ist ein nährstoffreicher Dünger, reich an Kalium und Phosphor, und eignet sich hervorragend als Herbstdünger. Mit gezielter Fütterung und regelmäßiger Kontrolle könnte man den Dünger in der Landwirtschaft nutzen – ein klarer Vorteil den man aus der hohen Anzahl der Tauben ziehen könnte. Wir könnten den Dünger nutzen und Stück für Stück, die Population der Vögel senken. So entstünde eine echte Win-win-Situation: Die Tauben werden geschützt, die Menschen profitieren. Vielleicht schauen wir irgendwann mit anderen Blicken auf diese wundervollen Tiere, denn sie haben es nach ihrer langen Zeit im Dienst der Menschen verdient.

Wenn ihr nun Lust habt, mehr über Tauben zu erfahren und etwas zu tun, lohnt sich ein Blick ins Internet: Sicher gibt es einen Taubenverein in eurer Nähe, bei dem ihr aktiv werden oder diese mit einer Spende unterstützen könnt. Am wichtigsten aber ist, den Tieren, die so lange im Dienste des Menschen waren, mit ein wenig mehr Respekt und Verständnis zu begegnen.

Quellen:

<https://www.simplyscience.ch>

<https://nationalgeographic.de>

<https://de.wikipedia.org>

<https://www.peta.de>



Panem et Circenses

Faszination Leid

Wenn Unterhaltung alles ist

Die alten Römer waren für viele Dinge bekannt. Ihre Aquädukte prägten die Geschichte, und noch heute findet man sie in ganz Europa, Nordafrika und im asiatischen Teil der Türkei. Doch neben ihrem beeindruckenden Militär und ihrem Ruf als Weltmacht gab es einen weiteren, nicht minder wichtigen Aspekt ihres Reiches: Unterhaltung.

Taktisches Kalkül

Vielen dürfte der berühmte Ausspruch „Brot und Spiele“ – auf Latein Panem et Circenses – ein Begriff sein. Er stammt vom römischen Dichter und Satiriker Juvenal, der um 55 n. Chr. geboren wurde und im 1. und 2. Jahrhundert lebte. Der Spruch traf den Kern der römischen Gesellschaft. Da das römische Volk zu dieser Zeit Einfluss auf das Magistratenamt hatte und Wahlen mitbestimmen konnte, war es für die politische Führung notwendig, das Volk geschickt abzulenken. Verbilligtes oder kostenloses Getreide sowie aufwendige Unterhaltungsangebote dienten dazu, den Blick von politischen Problemen fernzuhalten. Veranstaltungsorte wie der Circus Maximus oder die zahlreichen Amphitheater – darunter auch das berühmte Kolosseum – spielten dabei eine zentrale Rolle.

Der Circus Maximus

Der Circus Maximus galt als der größte Circus seiner Zeit. Mit einer Länge von etwa 600 Metern und einer Breite von 140 Metern war er ein beeindruckendes Bauwerk. Zur Zeit Kaiser Augustus soll er laut Dionysios von Halikarnassos rund 150.000 Sitzplätze geboten haben. Später, zur Zeit von Plinius dem Älteren, sollen es sogar bis zu 250.000 Plätze gewesen sein.

Berühmt ist der Circus Maximus vor allem für die Wagenrennen, doch dort fanden weit mehr Veranstaltungen statt: Gladiatorenkämpfe, Tierhetzen sowie athletische Wettkämpfe im griechischen Stil, die ab 186 v. Chr. ausgetragen wurden. Dennoch blieben die Wagenrennen das Herzstück.

Die Rennbahn war schmal und von hohen Mauern umgeben. In der Mitte befand sich die Spina, eine Plattform, die meist mit Statuen, Obelisken und Brunnen geschmückt war. An den Enden lagen die Metae, kegelförmige Wendemarken, die von den Wagenlenkern umrundet werden mussten. Die Sitzordnung spiegelte streng die soziale Hierarchie wider: Je höher der Sitzplatz, desto niedriger der soziale Status. Den besten Blick hatte der Kaiser aus seiner Loge, direkt gegenüber der Spina.

Das Kolosseum

Man kann nicht über Unterhaltung im alten Rom sprechen, ohne das berühmte Kolosseum zu erwähnen. Es ist das größte Amphitheater der Welt und war zu seiner Zeit das bekannteste seiner Art. Dort fanden zahlreiche unterschiedliche Vorstellungen statt, wobei Gladiatorenkämpfe und Tierhetzen am häufigsten waren.

Erbaut wurde das Kolosseum zwischen 72 n. Chr. und 80 n. Chr. Der Bau begann unter Kaiser Vespasian, der jedoch vor der Fertigstellung starb. Vollendet wurde das Bauwerk von seinen Söhnen Titus und Domitian. Ursprünglich war das Kolosseum mit drei Stockwerken geplant, doch Titus ließ es um eine weitere Etage erweitern. Anstelle der charakteristischen Bögen wurde der obere Ring aus massiven Steinen gefertigt. Dadurch erreichte das Kolosseum eine





Quelle

beeindruckende Höhe von 48 Metern.

Das Bauwerk besitzt eine ovale Form und war 189 Meter lang sowie 156 Meter breit. Es bot Platz für etwa 50.000 bis 80.000 Zuschauer, wobei die Sitzordnung streng geregelt war. Die beste Aussicht hatten der Kaiser und seine Familie, die direkt an der Arena saßen. Die Senatoren verfügten über eine eigene Loge; in ihre Marmorsitze waren meist die Namen eingraviert, sodass jeder seinen festen Platz hatte. Ebenfalls ganz vorne auf der Südseite saßen die Vestalinnen, Priesterinnen der Vesta, die unter den Römern eine besondere Stellung einnahmen. Die Zusammensetzung der vorderen Sitzbereiche konnte jedoch variieren, da auch wichtige Gäste und Diplomaten den Spielen beiwohnten. Dieser unterste Ring wurde *Ima cavea* genannt.

Hinter den Senatoren saßen die Adligen sowie hochrangige Familien ohne Sitz im Senat und die *Equites*, die Ritter. Dieser Bereich wurde als *Maenianum primum* bezeichnet. Darüber befanden sich die Plätze der gewöhnlichen Bürger, wobei wohlhabendere Bürger weiter unten saßen. Die niedrigste soziale Schicht saß ganz oben im Theater; dort waren auch die Frauen dieser Schicht untergebracht.

Besonders beeindruckend war die Unterkellerung des Kolosseums. Sie bestand aus zahlreichen Gängen, verbauten Gewinden sowie unzähligen Installationen aus Winden und Zugseilen. Diese ermöglichten es, Plattformen anzuheben, um Kämpfer und Tiere in die Arena zu bringen. In den Anfangszeiten wurde das Kolosseum sogar geflutet, um sogenannte *Naumachien* – inszenierte Seeschlachten mit Schauspielern – aufzuführen. Damit war das Kolosseum ein wahres technisches Wunderwerk der Antike. Zudem befanden sich unter dem Bauwerk Kerker sowie die Kasernen der Gladiatoren.



Nach der Christianisierung und dem Verbot der Gladiatorenkämpfe und Tierhetzen verlor das Kolosseum zunehmend an Bedeutung. Es wurde anschließend vielfältig genutzt, unter anderem als Friedhof, Unterschlüpf für die ärmere Bevölkerung und sogar als Krankenhaus. Später verwendete man das Baumaterial für andere Bauprojekte, sodass das einstige Wunder Schritt für Schritt verfiel und schließlich den Zustand erreichte, in dem es sich heute befindet.

Heute gilt das Kolosseum als Wahrzeichen gegen die Todesstrafe. Es wird angenommen, dass dort auch Verurteilte hingerichtet wurden, wobei Historiker und Forscher darüber diskutieren, ob dies tatsächlich im Kolosseum selbst geschah. Bekannt ist in diesem Zusammenhang vor allem die *Damatio ad bestias*, eine Verurteilung, bei der der Tod durch wilde Tiere vorgesehen war. Seinen heutigen Namen erhielt das Kolosseum vermutlich durch eine riesige Statue des unbeliebten Kaisers Nero, die einst in der Nähe stand: einen Koloss. In der Antike trug das Bauwerk ursprünglich den Namen *Amphitheatrum Flavium*.

Die Veranstaltungen

Tierhetzen

Die Tierjagden oder Hetzen waren grausame Spektakel, bei denen vor allem importierte Tiere gegen die *Venatores* oder *Bestiarii* kämpften. Diese waren ausgebildete Jäger, die darauf spezialisiert waren, gegen wilde Tiere anzutreten. Es war ein äußerst gefährlicher Beruf, da nicht selten tödliche Unfälle vorkamen.

Eingesetzt wurden unterschiedlichste Tiere – von Wölfen und Bären bis hin zu exotischen Arten wie Löwen, Tigern, Elefanten oder sogar Giraffen. Schätzungen zufolge wurden im Laufe der Zeit Millionen Tiere getötet. Die Tierhetzen bildeten meist das Vorprogramm vor den eigentlichen Gladiatorenkämpfen, wobei auch Gladiatoren gegen wilde Tiere antreten mussten.

Diese Veranstaltungen waren besonders kostspielig und wurden mit der Zeit immer aufwendiger. Beispielsweise ließ Kaiser Titus zur Einweihung des Kolosseums 5.000 Tiere in die Arena bringen. Auch Kaiser wie Domitian oder Commodus sollen sich aktiv an den Tötungen beteiligt haben. Den Höhepunkt erreichte angeblich Kaiser Trajan: Im Jahr 106 n. Chr., zur Feier seines Sieges über die Daker, sollen angeblich 11.000 Tiere in der Arena getötet worden sein.

Speziell für solche Kämpfe ausgebildet waren der sogenannte *Bestiarius* (Mehrzahl: *Bestiarii*) oder auch *Venator* (Venatoren). Sie gehörten jedoch nicht zu den typischen Gladiatorengattungen.

Gladiatorenkämpfe

Berühmt sind die römischen Theater vor allem für die Gladiatorenkämpfe. Anders als oft in der Popkultur dargestellt, waren diese Kämpfe jedoch nicht immer tödlich. Gladiatoren waren wertvolle Investitionen, die fast immer privaten Personen gehörten. Von ihnen wurde höchste Disziplin und vor allem Erfolg verlangt. Dennoch waren Todesfälle nicht ungewöhnlich.

Die Gladiatoren wurden Gegnern zugewiesen, die ihrer Erfahrung und ihrem Kampfstil entsprachen, sodass die Kämpfe meist ausgeglichen waren. Sie lebten in den Gladiatorenkasernen, den sogenannten *Ludi*, die sich beispielsweise beim Kolosseum unter dem Bauwerk befanden. Dort wurden sie trainiert, auf die Kämpfe vorbereitet und nach den Kämpfen versorgt.

Anfangs stammten die Gladiatoren ausschließlich aus Kriegsgefangenen, doch als der Bedarf an Kämpfern stieg, wurden auch Sklaven eingesetzt. Mit herausragenden Leistungen konnten sie sogar ihre Freiheit erlangen. Später, als die Beliebtheit der Kämpfe wuchs, schlossen sich auch freie römische Bürger an, meist verarmte Menschen oder solche aus den Provinzen. Erfolgreiche Gladiatoren genossen große Popularität, und es bildeten sich richtige Fankreise für einzelne Kämpfer.



Quelle

Im Laufe der Geschichte gab es auch weibliche Gladiatoren. Ein Relief aus dem 2. Jahrhundert zeigt die ehrenhafte Entlassung zweier bekannter Gladiatorinnen: Achillea und Amazone. Frauen waren jedoch die Ausnahme und widersprachen dem gesellschaftlichen Idealbild der Römer. Selbst wohlhabende Römerinnen, die als Gladiatrices kämpften, suchten vor allem Nervenkitzel und Berühmtheit. Um teilnehmen zu dürfen, benötigten sie jedoch die Erlaubnis ihres Vormundes.

Besonders beliebt war auch der Gloios, der Schweiß der Gladiatoren. Ihm wurden zahlreiche Eigenschaften zugeschrieben: heilende Wirkung, aphrodisierende Effekte und sogar die Fähigkeit, die Haut zu reinigen und zu straffen. Reiche Römerinnen nutzten diesen Schweiß in Kosmetika. Nach dem Training oder einem Kampf wurde er zusammen mit Öl und Hautschuppen abgeschabt, gesammelt und weiterverarbeitet.

Wagenrennen

Wagenrennen gehörten vermutlich zu den gefährlichsten Sportarten im alten Rom. Nicht selten kam es zu tödlichen Unfällen, und sportlich faire Regeln gab es kaum. Sobald das weiße Tuch fiel oder die Fahne geschwungen wurde, öffnete ein Mechanismus alle Boxen gleichzeitig, sodass kein Teilnehmer einen Vorteil hatte. War der Kaiser anwesend, übernahm er meist persönlich das Startsignal.

Die Regeln waren zwar wenig, aber eindeutig: Die Wendemarken durften von Reiter, Pferden oder Wagen nicht berührt werden. Das Rennen endete entweder, wenn ein Wagen die Ziellinie überquerte, oder wenn alle anderen ausgeschieden waren – was tatsächlich häufig vorkam.



Quelle

Besonders gefährlich machte die Rennen die geringe Rücksichtnahme unter den Fahrern: Gedrängelt, Abgedrängt oder Blockiert wurde nach Belieben, und die hohen Geschwindigkeiten erhöhten das Risiko zusätzlich.

Die scharfen Kurven erforderten unglaubliches Geschick, da die Wagen mit zwei bis vier Pferden durchgelenkt werden mussten. Die Lenker trainierten intensiv, um ihre Fähigkeiten und Ausdauer zu verbessern. Gleichzeitig galt es, die Mitbewerber auszuschalten oder zu überholen.

Die Wagenlenker waren in vier Teams aufgeteilt: Rot, Grün, Weiß und Blau. Unter Kaiser Domitian kamen zusätzlich die Teams Purpur und Gold hinzu. Wie bei den Gladiatoren hatten die Lenker große Fangemeinden, und der Kaiser unterstützte oft ein bestimmtes Team persönlich.

Die meisten Wagenlenker waren Sklaven oder Angehörige der unteren Schichten Roms. Ihr Ansehen hing stark von ihren Erfolgen ab – wer nicht siegte, wurde verachtet. Freie Bürger wurden von den Rennställen angeworben, ausgebildet und unterschrieben Verträge, die ihre Rechte und Pflichten genau regelten. Erfolgreiche Lenker konnten durch Siege nicht nur Fans, sondern auch Sponsoren gewinnen und zusätzliche Einnahmen erzielen. Geld, Ruhm und sozialer Aufstieg lockten, während Sklaven meist davon ausgeschlossen waren. Für freie Bürger war das Rennen jedoch eine lebensgefährliche Chance, den eigenen Status zu verbessern. Der wohl herausragendste Wagenlenker der Antike war Gaius Appuleius Diocles – möglicherweise der erfolgreichste Sportler aller Zeiten. Sein Vermögen wird auf heutige Werte von etwa 15 Milliarden Dollar geschätzt, weit mehr als das der bekanntesten modernen Sportler wie Michael Jordan (3–4 Milliarden Dollar). In seiner 24-jährigen Karriere nahm Diocles 4.257 Rennen teil und gewann 1.462 davon, eine Leistung, die in der Geschichte des Sports ihresgleichen sucht.

Diocles war einer der wenigen Lenker, die sich freiwillig aus dem Rennsport zurückzogen – ein außergewöhnlicher Schritt, da viele Wagenlenker früh durch die gefährlichen Rennen ihr Leben verloren. Sein Ruhm, sein Reichtum und seine Erfolge machten ihn zu einer Legende seiner Zeit.

Verurteilung zu den wilden Tieren

Die *Damatio ad bestias* galt als besonders grausame und unehrenhafte Methode zu sterben. Meist trat der Tod nicht sofort ein, sondern die Verurteilten wurden bei lebendigem Leib von ausgehungerten Tieren zerfleischt oder niedergetrampelt. Häufig wurden sie an Pfähle gebunden, wodurch es ihnen unmöglich war, sich gegen die Tiere zu wehren. Wie bei den Tierhetzen oder Gladiatorenkämpfen wurden oft besonders exotische Tiere für diese Hinrichtungen importiert.

Seeschlachten

Eine besondere Attraktion im Kolosseum waren die sogenannten Naumachien – inszenierte Seeschlachten mit Schauspielern. Dazu konnte das Kolosseum geflutet werden, sodass die Arena als Bühne für die Seeschlacht diente. Diese Aufführungen waren unglaublich kostspielig und gehörten zu den beeindruckendsten Darbietungen des Amphitheaters. Der enorme Kostenaufwand und der technische Ausbau unter dem Kolosseum führten letztlich dazu, dass diese spektakulären Inszenierungen irgendwann nicht mehr durchgeführt wurden.

Vorstellungen anderer Art

Neben den großen Hauptveranstaltungen gab es auch kleinere Programmpunkte, die die Lücken zwischen den Hauptattraktionen füllten. Dazu gehörten das Domptieren von Tieren, Zurschaustellung von Tieren, sowie Darbietungen von Akrobaten, Tänzern, Gauklern und anderen Unterhaltungskünstlern. Schauspielähnliche Aufführungen, wie wir sie aus modernen Theatern kennen, fanden hingegen meist in anderen Theatern statt, da diese über feste Requisiten verfügten. Dort wurden neben satirischen Stücken auch Sagen und Legenden aus der Mythologie nachgespielt.

Im Großen und Ganzen kann man sagen, dass die Amphitheater einen zentralen Mittelpunkt der römischen Kultur bildeten. Der Eintritt war kostenlos, wodurch die Stimmung der Zuschauer genau beobachtet und gezielt gesteigert werden konnte. Gleichzeitig lenkten die Veranstaltungen das Volk von politischen Themen ab. Wer ausreichend Essen und Unterhaltung erhielt, machte sich weniger Sorgen um den Alltag. So war das Prinzip von *Panem et Circenses* über Jahrhunderte hinweg erfolgreich. Die beeindruckenden Bauwerke, allen voran das Kolosseum, gelten bis heute als Zeugnisse dieser Kultur. Rom hat der Welt damit nicht nur architektonische Meisterwerke hinterlassen, sondern auch gezeigt, wie stark Faszination und Unterhaltung genutzt werden konnten – selbst wenn der Preis dafür oft das Leben der Beteiligten war.

Quellen:

<https://kolosseum-rom.de>

<https://de.wikipedia.org>

<https://www.thecolosseum.org>

<https://www.walksinsiderome.com>

<https://nationalgeographic.de>

<https://www.forumtraiani.de>

<https://www.phil.uni-mannheim.de>

<http://www.die-roemer-online.de>

Irgendwie Flammkuchen

Aus der einfachen Küche

Hier kommt die gesündere, aber nicht weniger leckere Alternative zu Flammkuchen, die obendrein noch eine gute Portion Proteine mit sich bringt!

Du benötigst für 1 Portion:

100g Magerquark
1 Ei
100g Dinkelmehl
0,5 TL Backpulver
100g Creme Legere oder normale Crème Fraîche
Speck
Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch
Salz & Pfeffer
Lauchzwiebeln

Tipp: Der Belag kann natürlich variieren wie du möchtest. Du kannst Zwiebeln, Speck auch durch andere Dinge ersetzen die dir schmecken, experimentiere da ein wenig herum und passe das Rezept deinen Vorlieben an.

Zubereitung:

Schritt 1

Den Ofen auf 200°C Ober und Unterhitze oder 180°C Umluft vorheizen.

Schritt 2

Zuerst mischt du Magerquark, Mehl, das Ei, Backpulver und einen 0,25 Salz zu einem Teig. Sollte er noch zu feucht sein, kannst du noch weiteres Mehl hinzufügen.

Schritt 3

Teig in mehrere kleine Teiglinge je nach gewünschter Größe aufteilen und ausrollen. Die kleinen Fladen auf ein Backblech mit Backpapier legen und ca. 10 Minuten backen bis sie leicht Goldgelb sind.

Schritt 4

Währenddessen die Crème Legere/Crème Fraîche in eine Schüssel geben, die Knoblauchzehe hinein pressen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schritt 5

Frühlingszwiebeln schneiden, dann Zwiebeln schneiden. Die Fladen mit der Creme bestreichen und dann Speck & Zwiebel darauf. Nochmals für ca 5 – 8 Minuten backen lassen.

Am Schluss mit den Frühlingszwiebeln garnieren.

Guten Appetit!





*Wenn uns bewusst wird, dass die Zeit,
die wir uns für einen anderen Menschen nehmen
das Kostbarste ist was wir schenken können,
haben wir den Sinn der Weihnacht verstanden.*

Roswitha Bloch

Die Ware Weihnacht ist nicht die wahre Weihnacht.

Kurt Marti

Ein gutes Gewissen ist ein immerwährendes Weihnachten.

Benjamin Franklin

Die Art des Gebens ist wichtiger als die Gabe selbst.

Pierre Corneille

*Ein Geschenk ist genau so viel wert wie die Liebe,
mit der es ausgesucht wurde.*

Thyde Monnier

*Ein freundliches Wort kostet nichts
und ist doch das schönste aller Geschenke.*

Daphne Du Maurier

*Es kommt nicht darauf an dem Leben mehr Jahre zu geben,
sondern den Jahren mehr Leben zu geben.*

Alexis Carrel

Es muss von Herzen kommen, was auf Herzen wirken soll.

Johann Wolfgang von Goethe

*Wir wünschen allen unseren Leser*innen
ein friedliches und
besinnliches Weihnachtsfest.*

*Kommen sie gut in das
neue Jahr,
passen Sie auf sich auf
und bleiben Sie gesund.*

Ihr Team der Infolette



Impressum

Herausgeber:

Zentrum für JobOrientierung
Sabinastraße 27
45136 Essen
Tel.: +49 (0) 201 2208 67 3

Redaktion:

Redaktion & Layout: R.D.

Bilder & Grafiken: R.D., J.H., M.H.,
K.B.K.

Text: K.B.K., J.H.

Korrektur: R.D.

Die vorangegangenen Ausgaben unter:

www.palette-an-der-ruhr.de/ZFJO/infolette.html

Copyright Hinweise:

Einige Bilder und Textabschnitte können von
Internetseiten wie z.B.: Wikipedia.de stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit
einer Quellenangabe gekennzeichnet.

Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber.

Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren
Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für
unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktionsschluss ist der 17.12.2025

