

in Athen, der wichtigsten Stadt im antiken Griechenland, verfügten zumindest die jungen Männer über eine Menge Freizeit. Fernsehen und Kino gab es zwar noch nicht, aber die antiken Griechen liebten den Sport, vor allem in Gestalt eines spannenden Wettkampfs. Da wundert es nicht, dass die Olympischen Spiele von den alten Griechen erfunden wurden – und sich noch bis heute einer großen Beliebtheit erfreuen. Damals durften übrigens nur Griechen teilnehmen!

Auch ins Schwimmbad gingen die antiken Griechen gern – aber auch hier machten sie es wieder anders, als wir es kennen: Ihre Schwimmbäder befanden sich nämlich in geschlossenen Räumen! In unsere Sprache übersetzt, besuchten die alten Griechen also das Hallenbad und die Sauna.

Eine besonders beliebte Freizeitbeschäftigung der alten Griechen brachte zugleich einen sehr nützlichen Mehrwert für den Alltag mit: der Fischfang. Die Griechen machten sehr gerne Jagd auf Fische, Hummer und zahlreiche weitere Meerestiere. Das hatte zur Folge, dass sie neben dem Spaß und der Zerstreuung auch noch eine schmackhafte Mahlzeit auf den Tisch bekamen.

## **Sport war Götterverehrung und Kriegsvorbereitung**

Die antiken Griechen waren verrückt nach Sport. Die Leibesertüchtigung war aber weit mehr als eine bloße Freizeitbeschäftigung: Sportliche Wettkämpfe waren für die alten Griechen zum einen eine Form der Götterverehrung. Die berühmten Olympischen Spiele, die alle vier Jahre stattfanden, sollten den Göttervater Zeus ehren, der auf dem Götterberg Olymp wohnte. In Athen wiederum gab es alle vier Jahre Spiele zu Ehren der Göttin Athene. Sport und Religion waren hier also eng vermischt.

Gleichzeitig hatte der sportliche Wettkampf aber auch einen sehr pragmatischen Sinn: Die Griechen bereiteten sich damit auf den Krieg vor, in dem es zur damaligen Zeit mehr als heute auf die Fitness und Stärke der einzelnen Soldaten ankam. Insbesondere in dem Kriegerkönigreich Sparta ging nichts über eine hohe Tauglichkeit zum Militärdienst.

Es gab eine Menge unterschiedlicher Sportarten, in denen sich die antiken Griechen übten: Laufen, Diskuswerfen, Ringen, Boxen, Weitspringen, Fünfkampf. Auch Staffelläufe mit einer Fackel, die von Läufer zu Läufer weitergereicht wurde, fanden statt – zum Beispiel bei den Panathenäen, dem Wettkampf, der zu Ehren der Göttin Athene in Athen abgehalten wurde. Die antiken Griechen kannten sogar Pferderennen, wobei sich die Reiter ohne Sattel auf dem Rücken der Pferde hielten.

Erfolgreiche Sportler wurden im antiken Griechenland ähnlich vergöttert wie heute. Sie brachten großen Glanz für ihren Heimatort und ihre Familie. Umgekehrt wurden Sportler, die gegen die geltenden Regeln eines Wettbewerbs verstießen, hart bestraft.

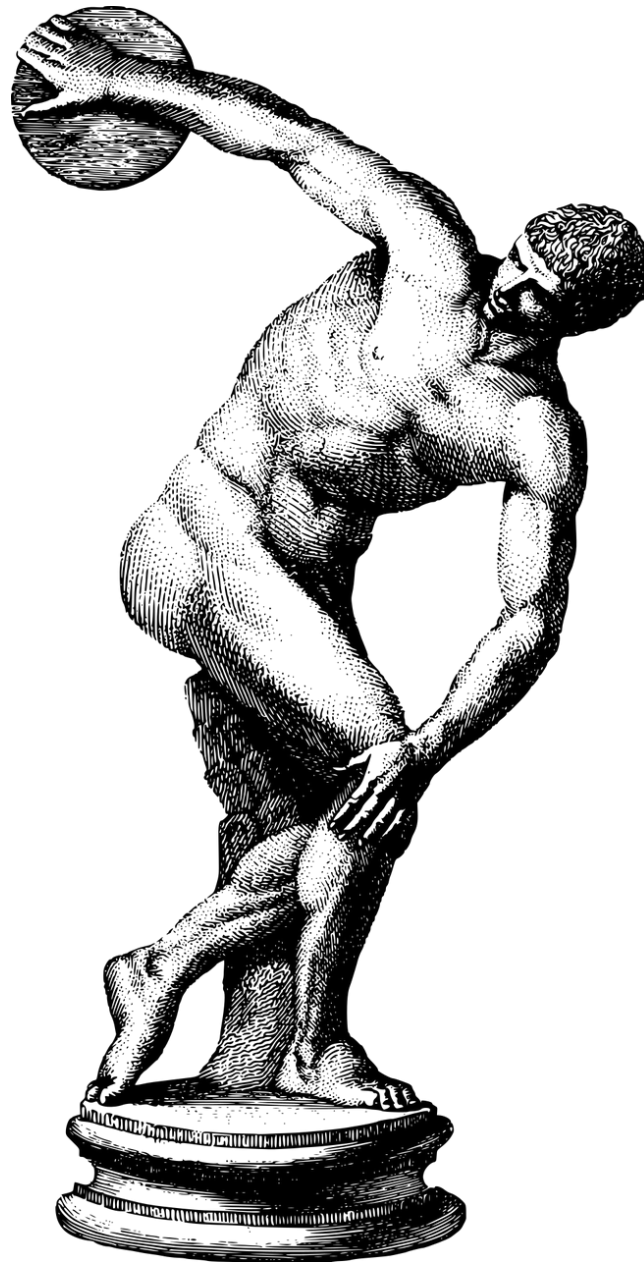
## **Das griechische Theater: Dramen für die Ewigkeit**

Außerdem gingen die antiken Griechen gerne ins Theater. Das sah allerdings ganz anders aus, als wir es heute kennen: Die Theatervorstellungen im alten Griechenland fanden nämlich nicht in geschlossenen Gebäuden statt, sondern im Freien! Das war kein großes Problem, denn im antiken Griechenland herrschte fast immer sonniges Wetter.

Für ihre Freilichtbühnen errichteten sie eigens spezielle Bauwerke, die oft monumentale Ausmaße besaßen und in Teilen bis heute erhalten sind. Auf den Bühnen gab es Dramen zu sehen, die auch viele Jahrhunderte später noch gespielt und gelesen werden! Die Namen der großen griechischen Dichter und Dramatiker sind in die Geschichte eingegangen.

Auf der Bühne agierten ausschließlich Männer. Wenn weibliche Figuren darzustellen waren, dann behalf man sich mit Perücken und Kostümen. Um Stimmungen und Emotionen darzustellen, trugen die Akteure auf der Bühne Masken, die einen bestimmten Gesichtsausdruck zeigten. Manchmal zogen die Schauspieler Schuhe mit sehr hohen Absätzen an, damit auch die hinteren Reihen gut sehen konnten, was auf der Bühne vor sich ging.

Der Theaterbesuch war im antiken Griechenland übrigens nicht nur eine beliebte Freizeitbeschäftigung, sondern auch eine unverhandelbare Bürgerpflicht! Die Bürger mussten ins Theater gehen und erhielten dafür eine Entschädigung – denn sie konnten ja in dieser Zeit kein Geld verdienen. In manchen antiken Theatern finden noch heute Aufführungen statt!



## **Mode und Schönheitsideale der antiken Griechen**

Für die alten Griechen war ein ansprechendes Erscheinungsbild sehr wichtig. Wer es sich leisten konnte, trug elegante Kleidung. Diese wurde meist aus Schafswolle gefertigt, denn die Schafzucht war im alten Griechenland sehr verbreitet und lieferte die benötigten Rohstoffe. Vor den mitunter warmen Temperaturen schützte man sich mit kühlen Leinenkleidern aus Flachs. Nur sehr wohlhabende Griechen konnten es sich erlauben, teure Kleidung aus Seide zu tragen, denn die Seide musste im Gegensatz zu Wolle und Leinen aus dem Osten importiert werden.

Die Haare trugen Frauen meist hochgesteckt, zum Schutz vor der Sonne gab es für

Männer und Frauen Hüte. Gerade vornehme Frauen legten viel Wert darauf, sich nicht direkt der Sonnenstrahlung auszusetzen, da eine möglichst blasse Haut als Schönheitsideal galt. Ebenso in hohem Kurs stand blondes Haar, das im antiken Griechenland sehr selten war. Deshalb suchten die antiken Griechen, Männer wie Frauen, immer nach Mitteln, ihre Haarfarbe aufzuhellen.

## **Frauen und Männer trugen ähnliche Kleidung**

Zwischen der Kleidung von Männern und Frauen gab es kaum Unterschiede: Beide Geschlechter trugen einen Chiton, ein gegürteter Leibrock, der unterschiedlich lang geschnitten sein konnte. Der Chiton der Männer war in der Regel deutlich kürzer als der Chiton der Frauen, damit sie besser auf dem Feld oder in der Werkstatt arbeiten konnten. Kinder trugen kürzere Kleidung, damit sie ihren Spiel- und Bewegungsdrang besser ausleben konnten. Hosen kannten die antiken Griechen nicht – wenn jemand mit Hosen herumlief, dann war ziemlich sicher, dass es sich dabei um einen Ausländer handelte. Schon die griechischen Frauen kannten eine Art von Büstenhalter: Sie banden sich einen Streifen Stoff um den Oberkörper. Gern wurden die wallenden Gewänder mit einem Gürtel gerafft, der eine willkommene Möglichkeit bot, schmückende Akzente zu setzen. Die Mode der antiken Griechen blieb über viele Jahrhunderte hinweg unverändert.

Hin und wieder zogen es die antiken Griechen auch vor, einfach gar nichts anzuziehen. Zum Beispiel bei Sportveranstaltungen: Da kämpften alle Athleten ganz und gar nackt um den Siegespreis! Nur das Publikum war angezogen. Stellt euch das mal vor: Ihr schaut euch ein Fußballspiel an und alle Spieler rennen als Nackedeis dem Ball hinterher! Allerdings durften damals keine Frauen ins Stadion – und auch die Sportler waren alle männlich.

Schön sein, das wollten auch die alten Griechen. Oder sollten wir sagen: gerade die alten Griechen? Denn Schönheitsempfinden der antiken Griechen gilt bis heute als wegweisend und stilbildend. Ihr habt bestimmt schon einmal eine der berühmten antiken Statuen gesehen, die makellose Körper von Männern und Frauen abbilden. Ein wohlgeformter Körper spielte für die antiken Griechen eine sehr wichtige Rolle.

## **Körperpflege war den antiken Griechen wichtig**

Aber auch sonst legten sie Wert auf ein gepflegtes Äußeres. Das war damals gar nicht so einfach, denn es gab ja noch kein Glas und damit auch noch keine richtigen Spiegel! Die Griechinnen behalfen sich deshalb mit auf Hochglanz polierten Scheiben aus Bronze, in denen sie sich ebenfalls spiegeln konnten. Außerdem gab es auch schon Kämmen, Parfümflaschen und ganze Schmuckschatullen! Ihr seht also: Die alten Griechinnen haben sich gar nicht so sehr von den modernen Frauen unterschieden.

Zur Körperpflege gehörte auch ein regelmäßiges Bad, das von Männern und Frauen gleichermaßen geschätzt wurde.

# Lebensmittelpunkt Polis

Der Name Griechenland lässt uns heute an ein ganzes Land denken, an ein geeintes Land mit einer einzigen Hauptstadt, das ist Athen. In der Antike sah die Sache aber ganz anders aus, denn da war von Einigkeit nicht viel zu spüren. Stattdessen kochte jede Stadt ihr eigenes Süppchen. Im antiken Griechenland war nämlich jede größere Stadt zugleich auch ein Staat. Und diese einzelnen Stadtstaaten standen teilweise in erbitterter Rivalität und Feindschaft zueinander. Einen solchen Stadtstaat nannten die antiken Griechen Polis.

## Viele Städte, viele Tyrannen: Der Weg zur Demokratie

Zu einer Polis gehörte nicht nur die eigentliche Stadt, sondern auch das Umland. Jeder, der im Herrschaftsgebiet einer solchen Polis lebte, besaß das Bürgerrecht und hatte ein Mitspracherecht in allen Angelegenheiten. Es war also kein Wunder, dass sich ausgerechnet in Griechenland die Demokratie, also die Herrschaft des Volkes, entwickelte! Ursprünglich wurden die einzelnen Stadtstaaten von sogenannten Tyrannen beherrscht. Das waren reiche und mächtige Adlige, die praktisch wie ein König über die Geschicke des Stadtstaats bestimmten. Allerdings waren nicht alle diese Tyrannen auch wirklich Tyrannen nach unserem Verständnis dieses Wortes. Wir denken bei einem Tyrannen an einen ungerechten und brutalen Gewaltherrscher. Das traf zwar auf einige der antiken Tyrannen zu, aber eben nicht auf alle. Manche Tyrannen waren sogar richtig beliebt! Trotzdem wurden die Tyrannen gestürzt und ihre Alleinherrschaft wurde durch eine Herrschaft des Volkes ersetzt. Das war die Geburtsstunde der Demokratie!

Ein einziger griechischer Staat jedoch war keine Polis, sondern ein Flächenstaat, der von einem König beherrscht wurde: Makedonien, die Heimat von Alexander dem Großen, von dem wir bereits gehört haben. In Makedonien gab es nie eine Demokratie, nie eine Herrschaft des Volkes, sondern nur eine Monarchie, eine Herrschaft des Königs.

Die beiden berühmtesten und mächtigsten Stadtstaaten Griechenlands waren Athen und Sparta. Jede Polis besaß als ein Zeichen ihrer Unabhängigkeit das Münzrecht. Das bedeutete auch: Jede Polis besaß eine eigene Prägestätte, die individuell gestaltete Münzen ausgab. In der Frühzeit bestanden die Münzen aus Elektron, später aus Silber und mitunter sogar aus reinem Gold!

Die meisten der Stadtstaaten hatten darüber hinaus einen bestimmten Gott, zu dem sie eine besondere Beziehung pflegten. Für Delphi war es zum Beispiel der Gott Apollon, dem das Orakel gehörte, für das Delphi berühmt war. Athen verehrte in besonderem Maße die Göttin Athene.