

## G.18

### Römisches Leben

## Die römischen Thermen – Aufbau und römisches Lebensgefühl

nach einer Idee von Dr. Günter Laser



© RAABE 2025

© Wikimedia Commons/ CC BY-SA 3.0/ Studio

In dieser Unterrichtsserie lernen Ihre Schülerinnen und Schüler den Aufbau von Thermen kennen und erkunden anhand von Vitruv die architektonischen Grundlagen eines Thermenbaus. Briefe von Seneca und Plinius zeigen aus dem Blickwinkel der Elite, dass das Bad in der Menge wegen des lauten Badebetriebs nicht jeden Römer erfreute; die Führungsschicht genoss ihr *otium* lieber in luxuriösen Privatbädern.

## Auf einen Blick

### Rolle und Aufbau römischer Thermen

- M 1 Lernwortschatz
- M 2 Römische Thermen – Großes Angebot für große Mengen
- M 3 Der Aufbau römischer Thermen
- M 4 Wie baue ich eine Therme? – Vitruvs Bauanleitungen

### Verhaltensweisen in den Bädern

- M 5 Verhalten in den Thermen nach Seneca (Sen. epist. moral. 56)
- M 6 Bäder zur republikanischen Zeit (Sen. epist. moral. 8)

### Öffentliche und private Bäder

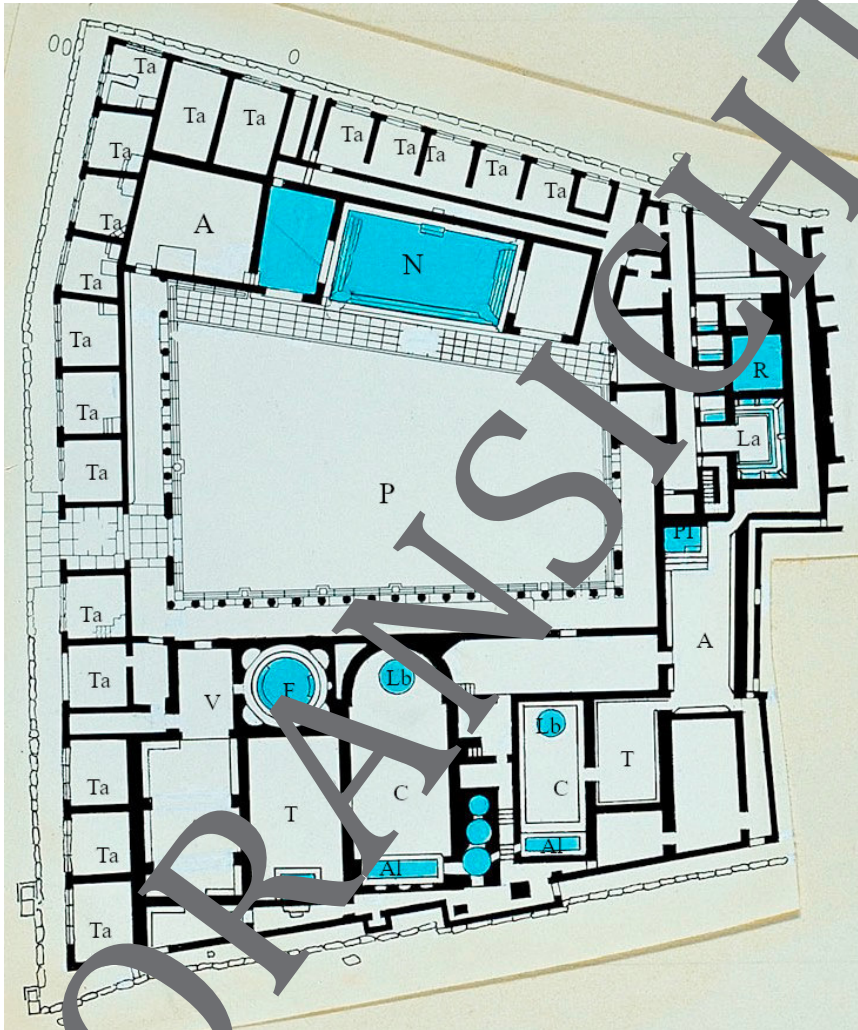
- M 7 Kaiser Hadrian in den Bädern
- M 8 Private Bäder am Beispiel von Plinius' Laurentinum

### Christen und die Thermen

- M 9 Für Christen geschlossene Thermen

### Leistungsüberprüfung

- M 1 Ein Rundgang durch Plinius' Therme



© RAABE 2025

© kg-images / Peter Connolly Grundriss der Stabianer Thermen von Pompeji, 2. Jh. v. Chr.  
Rekonstruktion Zeichnung



© Wikimedia Commons/ CC BY-SA 3.0/ Studi85 Außenansicht der Therme Erding, der aktuell größten Therme der Welt

### Arbeitsaufträge

#### Recherche/Erarbeitung

1. Beschreibe den Aufbau der Stabianer Thermen. Stelle Hypothesen zur Verwendung und Reihenfolge der Räume auf.
2. Erstelle eine Mindmap zur Verwendung der Räume in der Therme.

#### Interpretation

3. Vergleiche die Stabianer Thermen mit den Therme Erding.

### M 3 Der Aufbau römischer Thermen

Viele römische Badeanstalten waren sehr groß. Was aber konnte man dort genau tun? Wie vielfältig war bereits in der Antike das Freizeitangebot? Immerhin zählte das Baden neben dem Jagen, Spielen und Lachen zu den Elementen, die das Leben für Römer erst lebenswert machten.

Der Begriff „*thermae*“ (von griech. *thermos*: „warm“) bezeichnete in der Regel große öffentliche Badeanlagen, die zu jeder römischen Stadt gehörten. Auch bei schlechtem Wetter konnte man in diese repräsentativen Einrichtungen gehen, um den Körper und gesellschaftliche Kontakte zu pflegen. Die Stadt bzw. ihre Beamten oder der Kaiser ließen die Thermen errichten und unterhalten. Der Eintrittspreis war sehr niedrig – wenn der Besuch der Therme nicht sogar kostenlos war.

Die unterschiedlichen Räume einer Therme ermöglichten es den Besuchern nach dem Umkleiden im *apodyterium* (Umkleideraum) zwischen verschiedenen Bade- und Schwitzräumen zu wechseln: *frigidarium* (Kaltwasserraum), *tepidarium* (lauwarmer Baderaum), *caldarium* (Heißwasserraum), *laoconicum* bzw. *sudatorium* (Schwitz- bzw. Saunaraum), *natatio* oder *piscina* (Schwimmbecken). Wenn man (nur) baden wollte, konnte hier auch ein Arzt aufsuchen, sich massieren lassen, sich auf einer *palaestra* (Sportplatz) ertüchtigen oder die *bibliotheca* (Bücherei) besuchen.

Erwärmt wurden Räume und Wasser über ein leistungsfähiges Heizungssystem aus Hypokausten- und Wandheizungen. Das *hypocaustum* befand sich unterhalb der Bäder. Durch Holz oder Holzkohle erhitzte Luft stieg über *tubuli* (senkrechte Tonröhren) auf und verteilte sich über eine Fußbodenheizung in der gesamten Therme. Unmittelbar beim *hypocaustum* (Heizgewölbe) befand sich das *caldarium* mit ca. 32 Grad. Das *frigidarium* war am weitesten von der Feuerung entfernt, musste aber manchmal im Winter zum Frostschutz ein wenig mitgeheizt werden. Das *tepidarium* wurde auf bis zu 25 Grad erwärmt, das *sudatorium* gar bis zu 37 Grad. Der Fußboden war besonders im *caldarium* so heiß, dass die Gäste Holzschuhe trugen.

## Verhalten in den Thermen nach Seneca (Sen. epist. moral. 56)

M 5

Der römische Philosoph Seneca (ca. 1–65 n. Chr.) greift zu Beginn seiner Briefe an Lucilius häufig alltägliche Erlebnisse auf, um daran die Grundzüge der Stoa zu vermitteln. Ein wesentliches Ziel der Stoiker besteht darin, sich von Leidenschaften nicht mitreißen zu lassen und Seelenruhe zu erlangen. In diesem Brief beschreibt Seneca, was er von seiner neuen Wohnung in der unmittelbaren Nähe zu einer Therme aussieht und nicht – eine wahre Herausforderung, um dabei noch seine Ruhe zu bewahren.

Seneca Lucilio<sup>1</sup> suo salutem.

Peream,

si est tam necessarium,

quam videtur,

silentium in studia seposito<sup>2</sup>.

Ecce: undique me varius clamor circumsonat<sup>3</sup>.

Supra ipsum balneum habito.

Propone nunc tibi omnia genera vocum,

quae in odium possunt aures adducere:

cum fortiores exercentur et manus puerum<sup>4</sup> grauiant,

cum aut laborant aut laborantem imitantur,

gemitus<sup>5</sup> audio,

quotiens retentum spiritum miserum<sup>6</sup> et acerbissimas respirationes<sup>7</sup>;

cum in aliquem inertem<sup>8</sup> et hac leueia<sup>9</sup> unctione<sup>10</sup> contentum incidi<sup>11</sup>,

audio crepitum<sup>12</sup> illius et sonum umeri<sup>14</sup>,

quae prout<sup>15</sup> plana<sup>16</sup> peruenit aut concava<sup>17</sup>,

ita sonum<sup>18</sup> mutat.

Si vero pilae<sup>19</sup> superuenit et numerare coepit pilas,

actum erit.

Adice nunc scordalum<sup>20</sup> et furem<sup>21</sup> depresum<sup>22</sup> et illum,

qui vox in balineis placet,

adice nunc eos,

qui in piscinam cum ingenti impulsae aquae sono saliunt<sup>23</sup>.

## Das Christentum und die Thermen

M 9

Thermen waren ein typisches Element der antiken römischen Lebenskultur. Mit der Ausbreitung des Christentums wurden viele bis dahin gültige Werte infrage gestellt – und als Zeichen heidnischen Verhaltens gebrandmarkt und abgeschafft. Wie würde es sich der bisherigen Badekultur ergehen?

Der **heilige Hieronymus** (347–420) war ein sehr belesener Mann, der neben anderen Werken die Bibel ins Lateinische übersetzte. Wegen seiner grundlegenden Schriften zählen er zu den Kirchenvätern. In einem Brief kommt er auf die Taufe zu sprechen (ep.14, p. 10):

- 1 Qui in Christo semel lotus est, non illi necesse est iterum lavare.

Auch **Augustinus** (354–430) hat viele Schriften zur Gestaltung eines christlichen Lebens hinterlassen. In seinem Werk „De monialibus“ äußert er sich zu der Frage, wie oft Nonnen baden sollten.

- 1 Lavacrum<sup>1</sup> etiam corporum ususque mulierum non sit assiduus, sed eo, quo solet,
- 2 intervallo temporis tribuatur, hoc est: semel in mensi, nisi infirmitatis necessitas
- 3 cogat, corpus saepius non lavandum.

- 1 lavācrum, ī (n)

Bad

Der **heilige Barsanuphius** von Gaza schrieb im sechsten Jahrhundert in einem Brief über die Bäder:

Das Bad verweichlicht und erschläft den Leib eines gesunden Mannes und entzündet seine Begierde.

### Arbeitsaufträge

#### Übersetzung

1. Übersetze die lateinischen Zitate zur hergebrachten Badekultur.

#### Interpretation

2. Verdeutliche den Unterschied zwischen der heidnischen und der christlichen Sichtweise auf römische Thermen.

# Mehr Materialien für Ihren Unterricht mit RAAbits Online

Unterricht abwechslungsreicher, aktueller sowie nach Lehrplan gestalten – und dabei Zeit sparen.  
Fertig ausgearbeitet für über 20 verschiedene Fächer, von der Grundschule bis zum Abitur: Mit RAAbits Online stehen redaktionell geprüfte, hochwertige Materialien zur Verfügung, die sofort einsetz- und editierbar sind.

- ✓ Zugriff auf bis zu **400 Unterrichtseinheiten** pro Fach
- ✓ Didaktisch-methodisch und **fachlich geprüfte Unterrichtseinheiten**
- ✓ Materialien als **PDF oder Word** herunterladen und individuell anpassen
- ✓ Interaktive und multimediale Lerneinheiten
- ✓ Fortlaufend **neues Material** zu aktuellen Themen



Testen Sie RAAbits Online  
**14 Tage lang kostenlos!**

[www.raabits.de](http://www.raabits.de)

