



1) Zur Entstehung von Sagen und Mythen im Alpenraum

Die Gebirgswelt der Alpen hatte immer schon eine besondere Wirkung auf den Menschen. Die mächtigen Gipfel und Felsformationen wirkten furchteinflößend und geboten dem Menschen Ehrfurcht. An den Bergen lässt sich die ganze Kraft und Urgewalt der Natur ablesen. Zeit bekommt eine neue Bedeutung, wenn man die über Jahrhunderte entstandenen Formationen betrachtet.

Dieser besondere Hintergrund macht die Alpen zu einem mystischen Ort, voll von geheimnisvollen Kräften. Über die Zeit haben die Menschen viele Geschichten von Berggeistern und Hexen erfunden und archaische Bräuche etabliert. Heute noch spürt man viel von dieser Kraft in den Alpen. Es kennt sicher jeder das Gefühl, an einem Ort eine besondere Atmosphäre zu spüren. Dabei kann es sich um verschiedenste Plätze handeln: Naturräume, religiöse Orte oder Plätze mit Heilkraft. Ihre Faszination ist logisch nicht erklärbar, aber gerade diese geheimnisvolle Aura macht sie zu etwas Besonderem.

Der Hochgebirgsraum der Alpen ist Heimat zahlreicher Mythen und Sagen um Dämonen, Hexen sowie anderer böser und guter Mächte. Diese Sagen und Legenden der Alpenregion zeugen von dem Wunsch der Menschen, die Kräfte der Natur zu verstehen. Heute kennen wir die Ursachen für die außergewöhnlichsten Naturphänomene, dennoch sind die Mythen, Bräuche und Kultstätten des Alpenraums bis heute lebendig.

Seit jeher versuchten die Menschen in der Wildnis des Hochgebirges, die Kräfte der Natur zu begreifen, sie zu zähmen und sie sich untertan zu machen. Doch was hatten die bäuerlichen Siedler von der Jungsteinzeit bis weit in die Neuzeit den übermächtigen Naturgewalten entgegenzusetzen?

Eigentlich blieben ihnen nur die kultischen Handlungen. Opferplätze und Rituale sollten die Urgewalten bannen und die Götter gnädig stimmen. Heilige Quellen und Orte der Kraft versprachen Genesung. So entstanden unendlich viele Legenden, Sagen und Mythen – vom ewigen Eis, von „saligen Frauen“¹, von Dämonen und Hexen, von guten und bösen Mächten. Sie dienten den Menschen zur Angstbewältigung vor der Willkür der Naturkräfte.

(<https://alpenschau.com/2016/04/27/mythen-der-alpen-sagen-und-legenden-der-alpenregion>)

¹ **Salige** Frauen, auch genannt Salkweiber, Salaweiber, wilde oder weiße Frauen sind Gestalten der Sagenwelt vorwiegend der Alpenregion. Die **saligen** Frauen werden als scheue, aber hilfsbereite und weise Frauen beschrieben. Sie lebten früher in Felsen- und Gletscherhöhlen oder am Ufer der Drau.

2) Beispielsage *Die verwunschene Alp*



Es ist ein alter Glaube, daß es Glück und Segen in die Alpen bringe, wenn die Senner schöne Almosen geben an Käs und Schmalz und Ziger. So einer aber von Gottes Gut den Armen nicht mitteilt, folgt der Fluch.

Wo der helle gewaltige Felsstock des Ifen als öde Steinwüste zu den Gottesackerwänden langt, war vorzeiten eine fruchtbare Alp. Auf weitem grünen Weideland sproßten da die würzigsten und besten Kräuter Ritz und Madaun, deren eines mehr fuhr als von ändern eine Handvoll. Darum war die Herde giebig an Milch und Molken wie sonst nirgends ringsum und viele blinkende Taler wanderten in die Säckel der Alpgenossen. Der harte Taler macht aber das Herz nicht weich, und die Bauern stellten Senner an, welche in die bittende Bettlerhand nicht die kleinste Gabe legten.

Einmal kam wieder ein armes Männle auf die Alp. Hungrig bat es um Ziger in sein Näpfchen zur Zehrung. Die Senner aber jagten es mit Spott und Hohn von einer Hütte zur ändern und warfen ihm Kuhfladen nach, als es mit Betteln nicht abließ. Ganz besudelt und ermattet kam es endlich weit abseits zum Hütbuben. Der gab ihm mitleidig, was er hatte, aus seiner Tasche. Da hob der Bettler die Hand auf und sagte: „Flieh! Denn diese Alp will ich verfluchen. Weil mir keine Erbarmnis widerfahren, meß ich mit gleichem. Und es wird arg sein!“ Als er so gesprochen, verschwand er. Es war unser Herrgott selbst. — Der Hütbub aber lief, soviel er konnte. Und hinter ihm bebte und toste es und die Felsen barsten. Als er sich umsah, war kein Weidefleck mehr weitem. Felsgeröll deckte die Alp, mit Steinen war sie verschüttet. Seitdem grünt kein Kräutlein mehr dort und wurzelt kein Gras; ein wildes und wüstes Hochkar ist der Gottesacker auf ewig.

Quelle: Im Sagenwald, Neue Sagen aus Vorarlberg, Richard Beitzl, 1953, Nr. 392, S. 220f

3) Methodische Anregungen zum Umgang mit lokalen Sagen und Mythen im Rahmen einer schulischen alpinen Wanderung

- Grundsätzlich bietet es sich an, im Laufe einer Tagestour mit einer Schülergruppe an geeignet erscheinenden Orten (Pause am Wegesrand, vor einer Felshöhle, angesichts einer Schlucht ...) oder zu passenden Tageszeiten (Morgennebel, Dämmerung, einsetzender Regen...) eine (ortstypische) Sage zu erzählen (ggf. Szenisches Erzählen, je nach Zielgruppe auch mit Gestik / Mimik / Erzählpausen zur Assoziationsbildung)
- Eine längere Sage kann auch während einer Wanderung in einzelne Abschnitte unterteilt werden und so sukzessive bis zum Abend zu Ende erzählt werden.
- Möglich ist es auch, Sagen mithilfe von Verfahren des kreativen Schreibens vor / während / nach einer Tagestour weiterschreiben oder verändern zu lassen.
- Auch können die SuS, wenn sie denn einige Sagen und Mythen kennengelernt haben, eigene und zum jeweiligen Ort / zur jeweiligen Atmosphäre der Landschaft passende „Sagen“ erfinden und z.B. am Ende einer Fahrt einen „Sagenband“ zusammenstellen.

Viel Spaß beim Erzählen und Schreiben!!