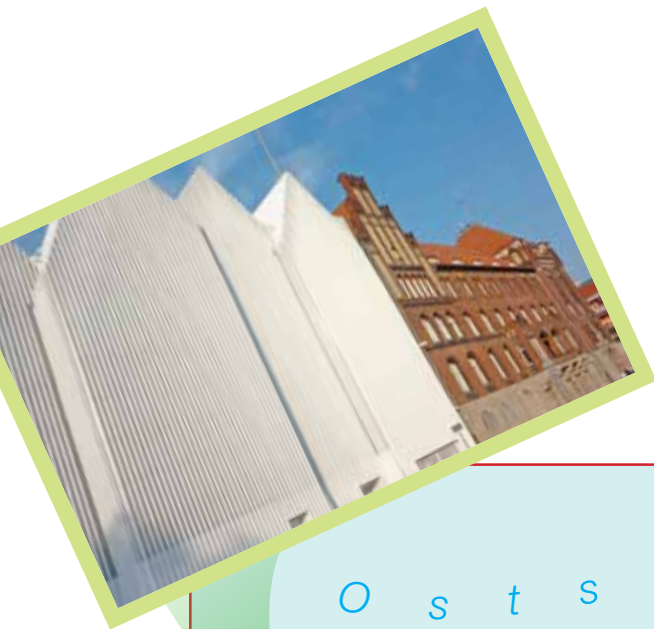


10 Jahre  
auf  
Tour!

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

# PolenMobil





Witamy serdecznie!

Herzlich willkommen!



1

Danzig (Gdańsk)



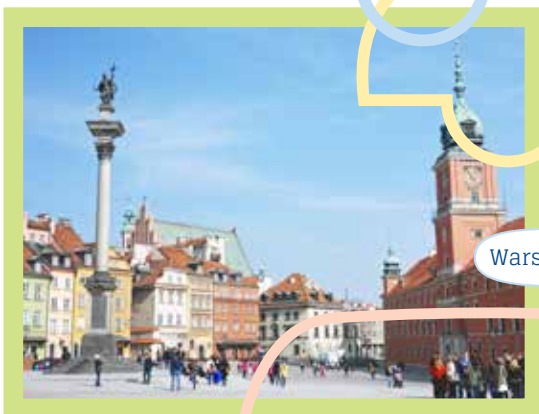
Breslau (Wrocław)



Das **PolenMobil** geht auf Tour in Deutschland und kommt an deine Schule – mit einem Koffer voller polnischer Landeskunde, Sprache, Kultur, Geschichte, Politik und Literatur!

Mit dem **PolenMobil** kannst du Polen näher kennenlernen und seine Besonderheiten entdecken. In diesem Heft findest du erste wichtige Informationen über das Land.

Warschau (Warszawa)



Vielleicht bekommst du ja Lust, auch einmal selbst dorthin zu fahren, um das Land mit seinen Menschen kennenzulernen und zu erleben!



Knut Abraham, Abgeordneter des Deutschen Bundestags und Koordinator der Bundesregierung für die deutsch-polnische zwischengesellschaftliche und grenznahe Zusammenarbeit

Liebe Schülerinnen und Schüler,  
es freut mich, dass Ihr Euch für Polen interessiert!

Polen ist unser großer und wichtiger Nachbar und Partner, nicht nur politisch in der Europäischen Union und Nato, sondern ganz besonders auch wirtschaftlich, Polen ist viertwichtigster Handelspartner Deutschlands, zudem ist Polen inzwischen eine der 20 größten Volkswirtschaften weltweit.

Seit Jahrzehnten engagiere ich mich mit ganzem Herzen für Polen und für eine positive Entwicklung der deutsch-polnischen Beziehungen – nun auch in meinem Amt als Koordinator für die deutsch-polnische zwischengesellschaftliche und grenznahe Zusammenarbeit. Daher weiß ich, wie wichtig es ist, dass unsere beiden Länder auf allen Ebenen der Gesellschaft zusammenarbeiten, voneinander lernen und sich gegenseitig unterstützen, wenn es um die Lösung gemeinsamer Probleme geht. Besonders in politisch unsicheren Zeiten ist eine vertrauensvolle und

freundschaftliche Zusammenarbeit zwischen beiden Ländern eine Voraussetzung dafür, die neuen – auch sicherheitspolitischen – Herausforderungen zu bewältigen.

Diese umfangreiche Vernetzung unserer beiden Länder setzt voraus, dass wir möglichst viel über einander wissen – über die polnische und auch über unsere gemeinsame Geschichte, was unseren polnischen Nachbarn wichtig ist, was sie gerade bewegt. Und es ist eine sehr gute Idee, das Nachbarland auch selbst mit einem Aufenthalt dort kennenzulernen. Am besten funktioniert das natürlich, indem man die Sprache der Nachbarn versteht und spricht. Ein Versuch lohnt sich auf jeden Fall, denn dass wir einander verstehen, ist der Grundstein für eine Freundschaft zwischen Deutschland und Polen, aber auch für ein gemeinsames europäisches Haus.

Für diejenigen unter Euch, die sich neugierig und vorbehaltlos mit Polen und der polnischen Sprache auseinandersetzen, eröffnen sich zudem beruflich neue und interessante Perspektiven.

Seit über zehn Jahren besucht das „PolenMobil“ Schülerinnen und Schüler in Deutschland, um das Interesse an unserem polnischen Nachbarn bei jungen Menschen zu wecken. Mit ebenso unterhaltsamen wie informativen Spielen und Präsentationen vermitteln die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Deutschen Polen-Instituts im Rahmen dieses erfolgreichen Projekts Schülerinnen und Schülern grundlegende Kenntnisse über Polen und bauen ihnen so eine Brücke in die oft noch wenig bekannte polnische Kultur.

Ich begrüße es sehr, dass das PolenMobil an Schulen in Deutschland ungebrochen auf so große Begeisterung stößt und die PolenMobile schon so lange unterwegs sind. Das Projekt trägt als wichtige und bundesweit bekannte Institution zum Bau des Netzwerks zwischen unseren beiden Ländern bei.

Auch in Zukunft wünsche ich Euch allen daher viel Freude mit dem PolenMobil. Ich würde mich freuen, wenn es dazu anregt, noch mehr Schülerfahrten und Austauschprogramme mit unserem spannenden, interessanten Nachbarland ins Leben zu rufen. Die Erfahrung hat gezeigt: Wer Polen einmal besucht hat, ist so begeistert, dass er oder sie meistens schnell wieder dorthin fährt!

Herzlichst

Knut Abraham

# Polen im Überblick

**Amtssprache:** Polnisch

**Hauptstadt:** Warschau 1,86 Mill. (2023)

**Fläche:** 312 679 km<sup>2</sup>

**Einwohnerzahl:** 37 636 508 (2024)

**Bevölkerungsdichte:** 120,36 Einwohner pro km<sup>2</sup>

**Währung:** 1 Złoty = 100 Groszy,  
1 € = 4,3 zł (September 2025)

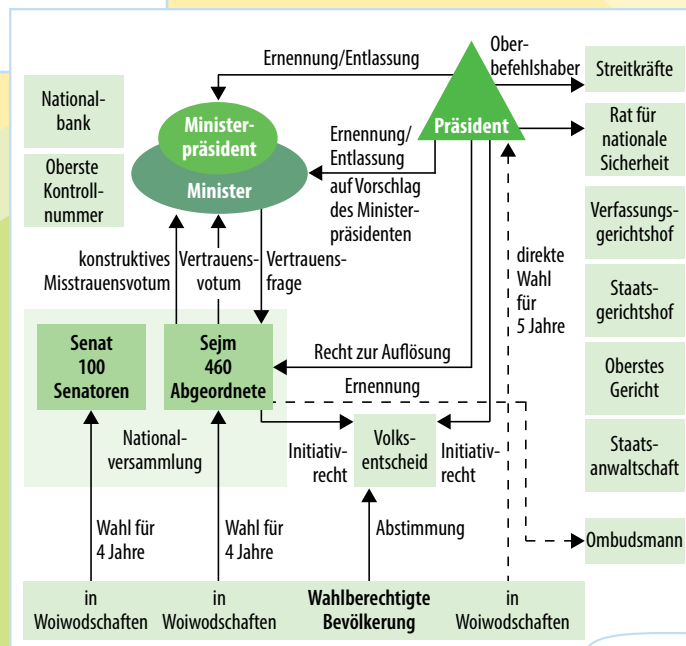
**Kfz-Kennzeichen:** PL

**Staatsform:** Parlamentarische Republik mit Zweikammerparlament (Sejm und Senat).

**Staatsoberhaupt:** Präsident wird alle fünf Jahre vom Volk direkt gewählt.

**Regierungssystem:** Parlamentarisch-präsidentielles Regierungssystem.

**Regierungschef:** Ministerpräsident wird vom Präsidenten ernannt.



Das Regierungssystem Polens

**Territoriale Gliederung:** 16 Woiwodschaften, jeweils unterteilt in Land- und Stadtkreise

**Größte Städte:** Warschau (Warszawa, 1,86 Mill.), Krakau (Kraków, 0,8 Mill.), Breslau (Wrocław, 0,67 Mill.), Lodz (Łódź, 0,652 Mill.), Posen (Poznań, 0,541 Mill.), Danzig (Gdańsk, 0,49 Mill.)

**Religion in Polen:** (Volkszählung 2021)  
römisch-katholisch (71,4%)  
christlich-orthodox (0,4%)  
protestantisch (0,3%)  
andere Christen (0,4%)  
Nichtreligiöse (6,9%)  
keine Angabe (20,6%)

## Minderheiten und Volksgruppen:

Mit 96,6% Polen ist das Land ein national relativ homogener Staat. Als Minderheiten und Volksgruppen leben dort noch unter anderem Deutsche (0,4%) und Oberschlesier (ca. 0,5%), Belarusen (0,1%), Ukrainer (0,08%), Roma (0,03%) sowie einige Tausend Russen, Lemken, Tataren, Litauer, Kaschuben, Slowaken, Juden und Armenier (zusammen unter 0,1%). Durch den russischen Angriffskrieg auf die Ukraine sind im Jahr 2024 rund 1 Million ukrainische Flüchtlinge in Polen registriert.

Polen in der Schule



# Wichtige Ereignisse

aus der polnischen und deutsch-polnischen Geschichte

## Die Taufe von Mieszko I. im Jahr 966

Die polnische Staatsgeschichte beginnt mit der Taufe des slawischen Fürsten Mieszko I. {gespr. mjeschko} im Jahre 966. Durch dieses Ereignis wurde Polen Teil der westlich-christlichen Gemeinschaft und die Grundlage für die christliche Prägung des Landes gelegt. Ca. 87% der Polen gehören heute dem Christentum an, die meisten sind römisch-katholisch. Als 1978 der Krakauer Kardinal Karol Wojtyła {gespr. wojtyua} zum Papst gewählt wurde, war das nicht nur für Polen eine große Sensation. Als Papst Johannes Paul II. trug er zum Fall des Kommunismus bei und setzte sich für die Integration Polens in die Europäische Gemeinschaft ein.

4

Polnisches Denkmal für die Schlacht bei Grunwald



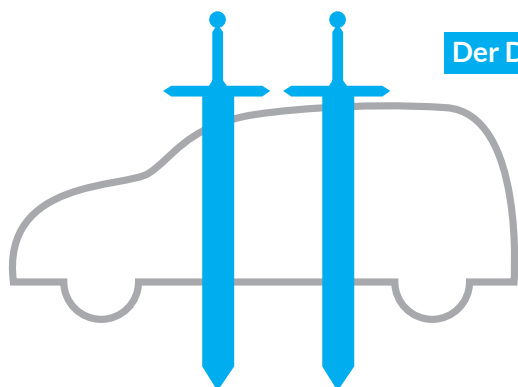
## Die Schlacht bei Tannenberg/Grunwald 1410

Jeder Pole kennt die berühmte „Schlacht bei Tannenberg“ (polnisch „Bitwa pod Grunwaldem“) und in fast jeder größeren polnischen Stadt findet sich eine „Grunwald-Straße“. Diese Schlacht zwischen dem Heer des Deutschen Ordens und den vereinigten Heeren Polen-Litauens fand im Jahr 1410 statt und

zählt zu den größten Schlachten des Mittelalters. Die Niederlage des Deutschen Ordens, der seit dem 13. Jahrhundert von polnischen Gebieten aus die Heiden bekämpft und später einen eigenen Staat aufgebaut hatte, wurde seit dem 18. Jahrhundert in der deutschen wie polnischen Geschichte oftmals einseitig national(istisch) interpretiert. In Deutschland wurde quasi als „Revanche“ Feldmarschall von Hindenburg nach einem militärischen Sieg deutscher Truppen im Jahr 1914 zum „Held von Tannenberg“ erklärt. Dabei kämpften die deutschen Truppen gar nicht gegen Polen, das zu dieser Zeit keinen eigenen Staat hatte, sondern gegen das zaristische Russland. Aber irgendwie wollte man die „Schmach“ von 1410 vergessen machen und den Sieg südlich von Allenstein historisieren.

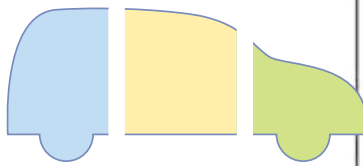
## Die Polnisch-Litauische Adelsrepublik („Rzeczpospolita“)

Auf die einstige Adelsrepublik („Rzeczpospolita“) {gespr. schetschpospolita} in den Jahren 1569 bis 1795 mit ihren zivilisatorischen Errungenschaften sind die Polen mächtig stolz. Bis heute finden sich in der polnischen Sprache Überreste aus dieser Zeit („Möchte der Herr etwas essen?“ statt „Möchten Sie etwas essen?“), auch der Handkuss gehörte über Jahrhunderte zum polnischen Begrüßungsritual (einige ältere Menschen in Polen praktizieren ihn bis heute). Während der Adelsrepublik gab es in Polen zwar einen gewählten König, doch die eigentliche Macht lag bei den Magnaten und mächtigen Adelsfamilien. Bis zum Beginn des 18. Jahrhunderts stand die Adelsrepublik für nationale und religiöse Toleranz.



Der Deutsche Orden



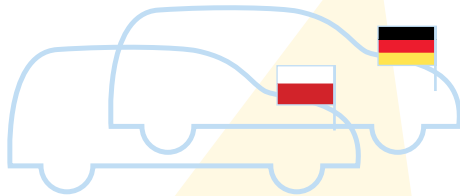


## Die drei Teilungen Polens 1772, 1793 und 1795

Das Ende der polnischen Adelsrepublik wurde durch die drei Teilungen in den Jahren 1772, 1793 und 1795 besiegelt. Polens Nachbarstaaten Preußen, Österreich und Russland hatten die politische Schwäche der Adelsrepublik für sich genutzt und das Land in drei Schritten unter sich aufgeteilt. 1795 verschwand Polen für 123 Jahre endgültig von der politischen Landkarte Europas. Da half es auch nichts, dass Polen noch im Jahr 1791 die zweitälteste Verfassung der Welt und die älteste schriftliche Verfassung Europas verabschiedet hatte. Die Reformen kamen zu spät, dennoch ist der 3. Mai, der Tag der Verabschiedung der Verfassung, bis heute in Polen ein nationaler Feiertag.

**Die Teilungen Polens**  
Die Karte zeigt den Zerfall Polens in Teile der Nachbarstaaten.  
Der jeweils abgetrennte Teil wird durch verschiedene Farben gekennzeichnet.

	Russland	Preußen	Habsburg
1772			
1793			
1795			



## Das 19. Jahrhundert – gescheiterte Aufstände, Flucht ins Exil und deutsche Polenbegeisterung

Im russischen Teilungsgebiet kam es im Novemberaufstand von 1830/31 und im Januaraufstand von 1863/64 zu Versuchen, mit Waffengewalt die staatliche Existenz zurückzugewinnen. Beide Aufstände scheiterten. Von den geschlagenen Soldaten flohen viele ins westliche Exil. Nach 1830/31 kam in deutschen Landen eine große Polenbegeisterung auf. Zur Unterstützung der fliehenden Polen entstanden zahlreiche Polenvereine, in schätzungsweise fast tausend Polenliedern kamen die Solidarität und das Mitgefühl zum Ausdruck. Ein Höhepunkt der Polenbegeisterung war die Teilnahme polnischer Aufständischer am Hambacher Fest (1832).

## Polen im Zweiten Weltkrieg

Die polnische Geschichte ist seit dem 18. Jahrhundert geprägt von niederdrückenden Zeiten der Fremdherrschaft. Nicht nur die Zeit der Teilung (1795–1918), sondern vor allem auch die deutsche und sowjetische Okkupation während des Zweiten Weltkriegs (1939–1945) gehören dazu sowie die sich anschließende Zeit als Satellitenstaat der Sowjetunion bis 1989. Der Einmarsch der deutschen Truppen am 1. September 1939 sowie die deutsche Besatzungsherrschaft während des Zweiten Weltkriegs waren die traumatischsten Erfahrungen der polnischen Geschichte. Über 5,5 Millionen polnische Staatsbürger verloren während dieser Zeit ihr Leben, die Hauptstadt Warschau wurde dem Erdboden gleich gemacht. Der „Warschauer Ghettoaufstand“ (1943) sowie der „Warschauer Aufstand“ (1944) waren ebenso verzweifelte wie aussichtslose Versuche, sich gegen Vernichtung und Terrorherrschaft zu wehren. Am Ende des Kriegs war Polen zwar von den Deutschen befreit, aber im Einflussbereich der Sowjetunion.

## Polen im Zweiten Weltkrieg





Der nach dem polnischen Staatsgründer Mieszko I. benannte Ort „Mieszkowice“ hieß vor 1945 „Bärwalde“. Der Ort liegt in Niederschlesien und gehört seit 1945 zu Polen. Durch die „polnisch-nationale“ Namensgebung wollte man die ehemaligen deutschen Orte dem neuen polnischen Staat auch sprachlich eingliedern.



6



### Flucht und Vertreibung von Deutschen und Polen

Seit dem Beginn des Zweiten Weltkriegs kam es zu massenhaften Zwangsmigrationen. Die Westverschiebung Polens zum Kriegsende hatte schwerwiegende Folgen für die deutsche und polnische Bevölkerung. Sowohl wurden Polen aus den östlichen Gebieten des Landes (heutige Ukraine, Belarus, Litauen), als auch Deutsche aus den deutschen Ostprovinzen (Schlesien, Hinterpommern, Ostpreußen usw.) vertrieben, zwangsumgesiedelt oder mussten

fliehen. Viele Millionen Menschen mussten ihre Heimat verlassen und sich anderswo eine neue Zukunft aufbauen. Ehemals deutsche Städte wie Breslau oder Stettin befanden sich nun auf polnischem Territorium und heißen heute Wrocław und Szczecin, ehemals polnische Städte wie Lemberg (Lwów) oder Wilna (Wilno) liegen nun auf ukrainischem bzw. litauischem Boden – als L'viv und Vilnius.

## Die Ostverträge und der Kniefall von Willy Brandt

Während das Bild des Kniefalls von Bundeskanzler Willy Brandt am 7. Dezember 1970 in Warschau Eingang in fast jedes deutsche Geschichtslehrwerk gefunden hat, blieb den Polen dieses Bild bis 1989 weitgehend vorenthalten. Ein deutscher Kanzler, der vor dem Ghettondenkmal in Warschau (das an die ermordeten Juden, nicht an christliche Polen erinnerte!) niederkniete und so wortlos um Verzeihung bat für die deutschen Gräueltaten des Zweiten Weltkriegs, das passte damals nicht in das polnische Weltbild des Kalten Kriegs. Der Kniefall Willy Brandts gilt heute als eines der nachhaltigsten Bilder des Versöhnungsprozesses zwischen Deutschen und Polen. Und auch in den Geschichtsbüchern polnischer Schüler ist er längst zu finden!



Das Denkmal für die Helden des Warschauer Ghettoaufstands 1943, vor dem der deutsche Bundeskanzler Willy Brandt am 7. Dezember 1970 niederkniete.



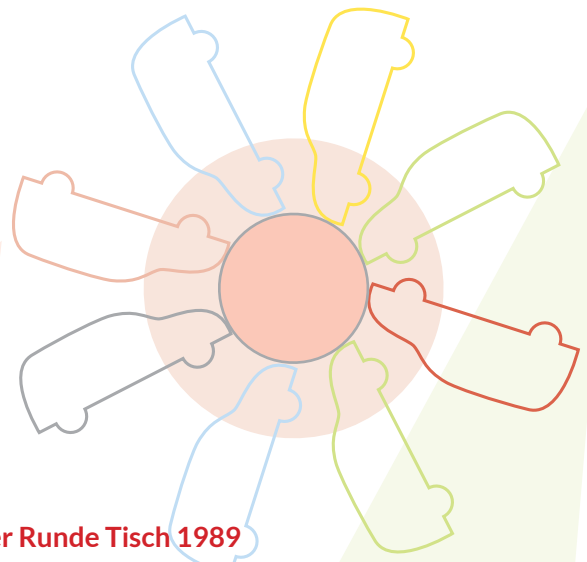
Willy Brandt kniet am Warschauer Ghettondenkmal (7.12.1970)



### Solidarność {gespr. solidarnoschtsch}

Durch die Beschlüsse von Jalta (1945) wurde Polen dem Herrschaftsbereich der Sowjetunion zugeschlagen, die Kommunisten übernahmen die Macht in Polen. Die polnische Gesellschaft brachte in den folgenden Jahrzehnten immer wieder in Protesten und Aufständen ihren Widerstand gegen das kommunistische Regime zum Ausdruck (Juni 1956, März 1968, Dezember 1970, Juni 1976). Dieses Aufbegehren wurde zumeist blutig unterdrückt. Im August 1980, nach landesweiten Streiks, waren die Proteste jedoch erfolgreich. Das Regime musste nachgeben und der Gründung einer von der Partei unabhängigen Gewerkschaft zustimmen. Diese Gewerkschaft „Solidarność“ (Solidarität) hatte unter der Führung des später mit dem Friedensnobelpreis ausgezeichneten Lech Wałęsa {gespr. wauenssa} schon bald 10 Millionen Mitglieder. Um deren Macht zu brechen, rief der damalige Partei- und Regierungschef General Jaruzelski am 13. Dezember 1981 das Kriegsrecht aus und ließ über 5000 Gewerkschaftsmitglieder internieren und die Solidarność verbieten. Erst acht Jahre später konnten ihre Mitglieder wieder legal agieren.

8



### Der Runde Tisch 1989

Zwischen dem 6. Februar und dem 5. April 1989 verhandelten Vertreter der regierenden Polnischen Vereinigten Arbeiterpartei, der oppositionellen Gewerkschaft Solidarność, der katholischen Kirche und anderer Gruppen über eine Veränderung der Machtverhältnisse in Polen, das in einer tiefen politischen und wirtschaftlichen Krise steckte. Politische und gesellschaftliche Reformen sowie halbfreie Wahlen sollten einen Weg aus den Schwierigkeiten eröffnen. Die Gespräche fanden damals an einem runden Tisch statt, der auch als Synonym verwendet wird für gleichberechtigte Verhandlungen zwischen zwei verfeindeten Lagern. Bis heute sind die Polen sehr stolz darauf, dass der dann rasche, zu dem Zeitpunkt ungeplante Machtwechsel ohne Blutvergießen vollzogen wurde. Bei den Wahlen wollte zum Entsetzen der Kommunisten fast niemand ihre Kandidaten wählen, weshalb die Parlamentsmehrheit schließlich einen oppositionellen Ministerpräsidenten bestimmte. Die Ereignisse in Polen ermutigten die Menschen in den anderen kommunistischen Staaten Europas und waren der Startschuss für die Überwindung des Kommunismus durch weitgehend friedliche Revolutionen. Nach der Wende von 1989 trat Polen 1999 der NATO bei und 2004 der Europäischen Union.



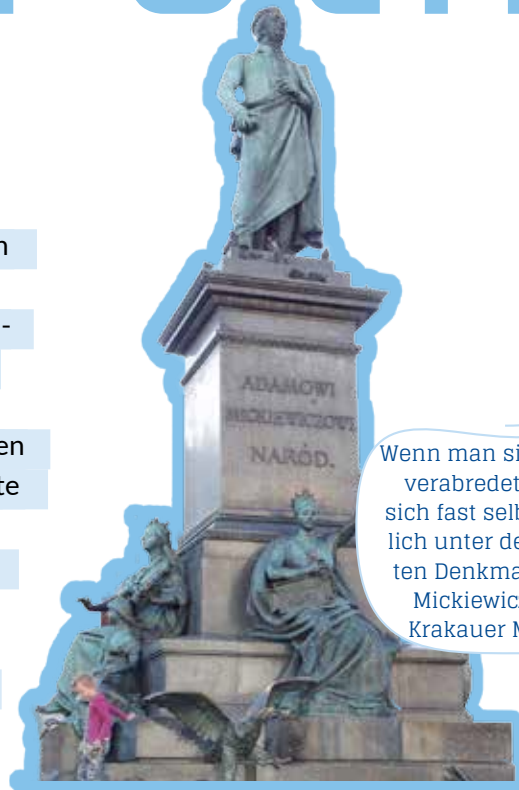
Das „Denkmal für die gefallenen Werftarbeiter von 1970“, das umgangssprachlich auch Drei-Kreuze-Denkmal (Pomnik Trzech Krzyży) genannt wird und auf dem „Platz der Solidarność“ in Danzig steht, erinnert an Werftarbeiter, die 1970 während eines Streiks von der Armee erschossen wurden.

# Berühmte

# Polen

**Adam Mickiewicz** {gespr. mitzkjewitsch}

(1798–1855) ist der größte Dichter der polnischen Literaturgeschichte. Er prägte die Literatur der polnischen Romantik maßgeblich, zu seinen bedeutendsten Werken gehören neben Gedichten das Drama „Dziady“ (Totenfeier) und das Versepos „Pan Tadeusz“. Fast jeder Pole kann die ersten Zeilen dieses Werkes auswendig zitieren. Mickiewicz lebte in einer Zeit, als Polen nach den Teilungen Ende des 18. Jahrhunderts nicht mehr als eigener Staat existierte und vor allem in Literatur und Kultur weiterlebte. Die wichtigsten Dichter dieser Zeit wurden zu „Dichturfürsten“ der Nation und man verehrte sie entsprechend.




Wenn man sich in Krakau verabredet, trifft man sich fast selbstverständlich unter dem berühmten Denkmal von Adam Mickiewicz auf dem Krakauer Marktplatz.

9

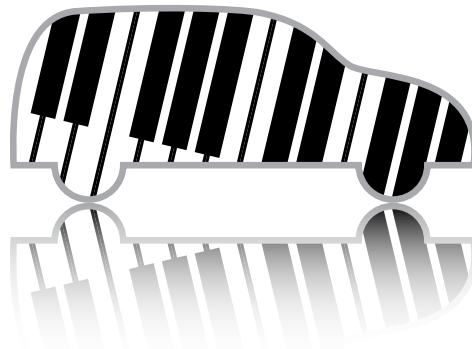


**Karol Wojtyła** {gespr. wojtyua} / Papst Johannes Paul II. (1920–2005) stammte aus Wadowice bei Krakau, studierte Theologie und Philosophie in Krakau und Rom. Als Erzbischof von Krakau war er ein strikter Gegner des kommunistischen Systems. 1978 wurde er völlig überraschend als erster Nicht-Italiener seit über 500 Jahren zum Papst gewählt. Während seiner Amtszeit als Papst galt er in Polen als höchste Autorität und wurde 2014 heilig gesprochen. Im Zusammenhang mit der gegenwärtigen Diskussion um Missbrauchsskandale in der katholischen Kirche in Polen wird auch seine Rolle innerhalb der polnischen Gesellschaft kritisch hinterfragt.

In Polen gibt es rund 700 Denkmäler von Papst Johannes Paul II. Eine ganze Generation, die während seiner Amtszeit aufgewachsen ist, wird in Polen „Generation JP II“ genannt.



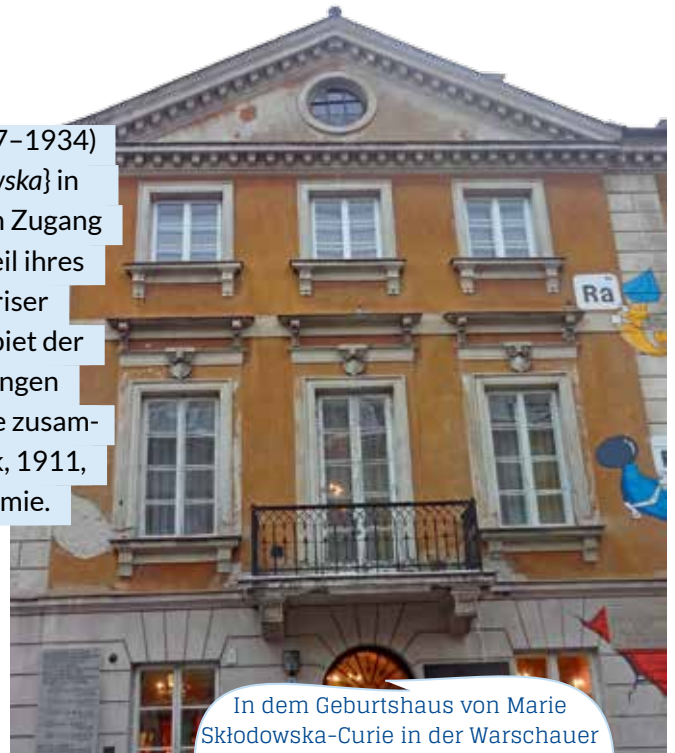
Das Denkmal von Fryderyk Chopin im Warschauer Łazienki-Park zählt zu den bekanntesten Denkmälern Polens.




**Fryderyk (Frédéric) Chopin** (1810–1849) wurde 1810 in Żelazowa Wola unweit von Warschau geboren und ist der berühmteste polnische Komponist und Pianist. Kurz vor dem November-Aufstand von 1830 gegen die russische Teilungsmacht verließ er Polen und zog nach Paris, wo er 1849 starb und begraben wurde. Sein Herz ruht jedoch in der Warschauer Heilig-Kreuz-Kirche. Chopins Geburtshaus gehört zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten in Polen. Er gilt als einer der einflussreichsten und beliebtesten Klavierkomponisten des 19. Jahrhunderts.

10

Die polnische Chemikerin und Physikerin **Marie Curie** (1867–1934) wurde unter dem Namen **Maria Skłodowska** {gespr. skuodowska} in Warschau geboren. Da Frauen zu dieser Zeit in Polen keinen Zugang zum Studium hatten, brachte sie sich zunächst einen Großteil ihres Wissens im Selbststudium bei und studierte dann an der Pariser Sorbonne Mathematik und Physik. Sie forschte auf dem Gebiet der Radioaktivität und wurde für ihre wissenschaftlichen Leistungen zweimal mit dem Nobelpreis ausgezeichnet: 1903 erhielt sie zusammen mit ihrem Mann Pierre Curie den Nobelpreis für Physik, 1911, bereits nach dem Tod ihres Mannes, den Nobelpreis für Chemie. Marie Skłodowska-Curie starb 1934 in Frankreich.



In dem Geburtshaus von Marie Skłodowska-Curie in der Warschauer Neustadt befindet sich heute ein Museum, das sich dem Leben und Schaffen der weltberühmten Wissenschaftlerin widmet.



Der Streikführer Lech Wałęsa im August 1980 nach der Unterzeichnung des Danziger Abkommens.

**Lech Wałęsa** {gespr. wauenssa} (\*1943) arbeitete ab 1966 als Elektriker auf der Danziger Lenin-Werft. Seit 1980 stand er an der Spitze der freien Gewerkschaft „Solidarność“ (dt. Solidarität). Nach Ausrufung des Kriegsrechts im Jahr 1981 wurde er verhaftet und ein Jahr lang interniert. Für sein Engagement für Frieden und Freiheit in Polen erhielt er 1983 den Friedensnobelpreis. Als Anführer der Opposition nahm er 1989 an den Gesprächen am Runden Tisch teil und war von 1990 bis 1995 Staatspräsident Polens.

# Wusstest du schon, dass ...?



... der polnische Chemiker und Apotheker Ignacy Łukasiewicz 1854 die ersten Erdölförderanlagen der Welt errichtete? Fünf Jahre vor den Amerikanern. Bereits 1853 hatte Łukasiewicz in Lemberg die Petroleumlampe erfunden.

... es in Polen den „Tag des Schulschwänzers“ gibt? Am 21. März, dem Frühlingsbeginn, bleiben tatsächlich viele Schüler traditionell unentschuldigt zu Hause – die Schulen sind natürlich nicht glücklich darüber und bieten häufig genau an diesem Tag ganz besondere Veranstaltungen an, damit der eine oder andere Schüler es sich vielleicht doch überlegt, zu erscheinen!

Eine polnische Zapiekanka mit **viiiell** Ketchup!



... eine „Zapiekanka“ ein beliebtes polnisches Streetfood ist? Fast in jeder großen und kleinen polnischen Stadt kann man diese mit Schinken, Pilzen und Käse belegte und im Ofen gebackene Weißbrotschnitte an Kiosken kaufen. Allerdings lohnt es sich, nach dem Verzehr in den Spiegel zu schauen!

... die Einkaufszentren in Polen zu den modernsten Europas gehören? Man kann dort nicht nur shoppen, sondern unter anderem auch Restaurants, Kinos, Museen oder Fitnesscenter besuchen. Das größte Einkaufszentrum *Aleja Bielany* befindet sich in Breslau mit über 200 Geschäften.

Einkaufszentrum mit Klaviermusik:  
Alte Brauerei (Stary Browar) in Posen



11



... die 6 die beste Note an polnischen Schulen ist? Eine 1 im Zeugnis bedeutet hingegen „ungenügend“!

Zapiekanki-Rezept



# Wusstest du schon, dass ...?

... in Deutschland rund 2 Millionen Menschen mit polnischen Wurzeln leben? Und dass über 130 000 Menschen zur deutschen Minderheit in Polen gehören oder deutsche Wurzeln haben?

... knapp zwei Millionen Polen aktuell die deutsche Sprache lernen? Und noch mehr lernen Englisch! Es gibt also keinen Grund sich Sorgen zu machen, dass man bei einer Reise nach Polen nicht verstanden werden würde! Ein kleiner Tipp: Die Polen freuen sich sehr, wenn man sich die Mühe macht, zwei oder drei Wörter auf Polnisch zu lernen. Das rechnet man dem Gast hoch an, weil man weiß, wie schwierig die polnische Sprache für den einen oder anderen ist.

12

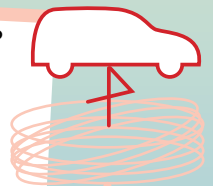


... der vermutlich größte Gartenzwerg der Welt in der polnischen Stadt Nowa Sól (Neusalz) steht? Die Herstellung von Gartenzwergen sicherte Mitte der 1990er Jahren vielen Menschen in dem Ort den Arbeitsplatz. Zur Erinnerung daran stellte eine Firma den 5,40 Meter hohen Zwerg namens Soluś in einen Freizeitpark für Kinder.

Gedenktafel an  
E.T.A. Hoffmann an  
seinem ehemaligen  
Wohnhaus in Płock



... jeder 5. Storch auf der Welt ein „Pole“ ist? Jedes Jahr werden in Polen bis zu 40 000 Störche gezählt, was einem Fünftel des weltweiten Storchbestands entspricht. Kein Wunder also, dass unser PolenMobil-Maskottchen „Bolek“ auch ein Storch ist!



... der Schriftsteller E.T.A. Hoffmann in den Jahren 1804 bis 1807 als preußischer Beamter in Warschau arbeitete? Warschau wurde 1795 von preußischen Truppen besetzt und war elf Jahre lang Sitz der neuen preußischen Provinz „Südpreußen“.

# Polen entdecken!



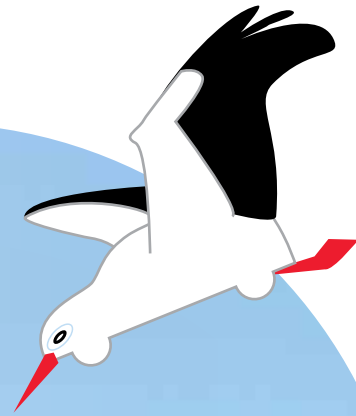
## Das Wawelschloss in Krakau/Kraków

Das Wawelschloss in Krakau bildet gleichsam das historische und kulturelle Herz Polens. Auf einem Hügel über der Altstadt gelegen diente es einst als Residenz der polnischen Könige. In der Schlosskathedrale ließen sich fast alle polnischen Könige krönen, die meisten von ihnen wurden in der Kirchengruft auch beigesetzt – ebenso die beiden hochverehrten polnischen Nationaldichter Adam Mickiewicz und Juliusz Słowacki {gespr. swowatzki}, deren Werke zur Zeit der Teilung das Nationalgefühl der Polen stärkten.

13

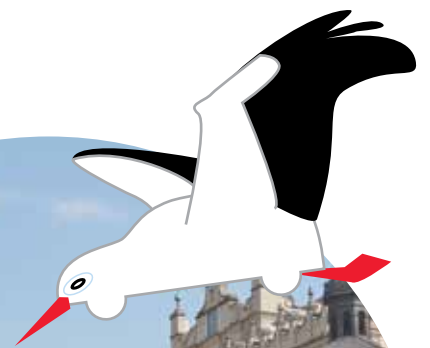
## Der Helle Berg in Tschenstochau / Częstochowa

Das Kloster Jasna Góra („Heller Berg“) in Tschenstochau zählt dank seiner – so heißt es – wundertätigen Ikone der Schwarzen Madonna zu den bedeutendsten Wallfahrtsorten der katholischen Kirche weltweit. Neben dem Wawelschloss in Krakau gilt der Wallfahrtsort als zweite (religiöse) Herzkammer Polens. Jährlich pilgern zwischen drei und vier Millionen Gläubige dorthin, um einen Blick auf die rußgeschwärzte Ikone zu werfen, die im Jahr 1640 das Kloster vor der Einnahme durch ein scheinbar übermächtiges schwedisches Besatzungsheer gerettet haben soll.



### Krakauer Marktplatz

Mit 200 × 200 Metern zählt der Krakauer Marktplatz zu den größten mittelalterlichen Plätzen Europas. Hier geht im Sommer die Post ab! Musikgruppen, Kleinkünstler und Straßenmaler zaubern südeuropäisches Flair auf den Platz, in dessen Mitte die im Stil der Renaissance errichteten Tuchhallen zum Bummeln und Einkaufen einladen. Jede Stunde ertönt vom Turm der Marienkirche der berühmte „Hejnał Mariacki“, ein Trompetensignal, das in alle vier Richtungen geblasen wird und abrupt endet. Der Legende nach wurde der Trompeter im Jahr 1241, als er die Bewohner vor den heranrückenden Tataren warnen wollte, von einem Pfeil tödlich getroffen.



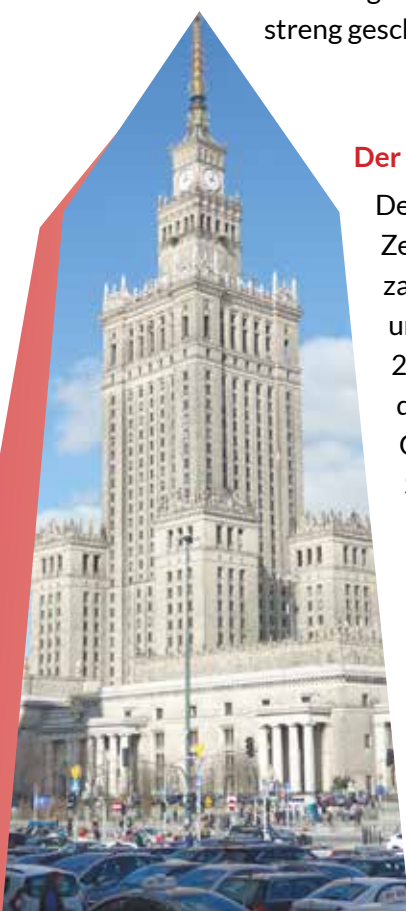
### Der letzte Urwald Europas

Wer viel (sehr viel!) Glück hat, bekommt im polnischen Teil des Białowieża-Nationalparks eines der wenigen noch in Europa freilebenden Wisente zu Gesicht (= über 1000 kg auf vier Beinen, die ziemlich schnell laufen können). Der Nationalpark im Osten Polens an der Grenze zu Belarus/ Weißrussland gilt als letzter Tiefland-Urwald Europas und beherbergt eine beeindruckende Flora und Fauna, die streng geschützt und überwacht wird.



### Der Warschauer Kulturpalast

Der „Palast der Kultur und Wissenschaft“ im Zentrum von Warschau ist – trotz der mittlerweile zahlreichen, ihn umgebenden Wolkenkratzer – unübersehbar. Kein Wunder, er war mit seinen 231 Metern Höhe bis 2022 das höchste Gebäude der Stadt (und des Landes!), auch wenn die ältere Generation in Polen dieses einstige „Geschenk Stalins an Polen“ immer noch mit gemischten Gefühlen betrachtet. Wer Lust und Zeit hat, sollte sich auf jeden Fall einer Führung durch dieses faszinierende Hochhaus anschließen. Am Ende geht's dann auf die Aussichtsplattform im 30. Stockwerk, von der aus man einen tollen Blick auf die Stadt hat. Übrigens, das aktuell höchste Gebäude Polens steht gleich neben dem Kulturpalast – der Varso-Tower mit 310 m.





### Die Marienburg bei Danzig/ Gdańsk

Wer von Danzig mit dem Zug Richtung Osten fährt, sollte nach 60 Kilometern unbedingt aus dem Fenster schauen. Über dem Ufer des Flusses Nogat erhebt sich gleich neben der Bahnstrecke die imposante Marienburg, die als größter Backsteinbau Europas gilt. Von 1309 bis 1454 war die Burg Sitz der Hochmeister des Deutschen Ordens im Deutschordensstaat, und eine Besichtigung gehört zum Pflichtprogramm jeder Reise durch Nordpolen. Ein Pflichtprogramm, das übrigens viel Spaß macht und interessante Einblicke ins mittelalterliche Burgleben vermittelt!

15

### Die historische Innenstadt von Danzig/ Gdańsk

Wie so viele Städte im heutigen Polen wurde auch die Stadt Danzig stark zerstört. Doch ihr Wiederaufbau nach 1945 kann sich sehen lassen! Aus der ganzen Welt kommen heute Touristen in die einstige Hansestadt, um auf dem ehemaligen Königsweg durch die eindrucksvolle Altstadt – die eigentlich Rechtstadt heißt – zu flanieren. Durch das „Grüne Tor“ erreichen sie schließlich die Nogat, von deren Uferpromenade Ausflugschiffe nach Zoppot/Sopot und zur Westerplatte fahren. Danzig bildet zusammen mit den Städten Zoppot/Sopot und Gdingen/Gdynia die „Dreistadt“ („Trójmiasto“), also eine Art „gemeinsame Stadt“, weil die Orte so nah beieinander liegen.



# Wow!

## Architektonische Highlights in Polen

16

**Skyline Warschau.** Mit seinen 310 Metern Höhe hat der Varso-Tower (links) im Jahr 2022 den Kulturpalast (237m) als höchstes Gebäude Polens abgelöst. Zugleich ist er das höchste Gebäude innerhalb der EU. Überhaupt zählt die imposante Skyline Warschau zu den schönsten Europas! Den besten Blick auf die Stadt hat man übrigens von der Aussichtsterrasse im 30. Stock des Kulturpalastes!



**Let the sun shine!** Als Anfang der 2000er Jahre das Hotel Continental in Warschau gebaut werden sollte, gab es massive Proteste. Der Wolkenkratzer hätte einem nahegelegenen Wohnblock die Sonneneinstrahlung auf ein unzumutbares Maß reduziert. Ein Gericht gab den Anwohnern Recht und dann war guter Rat teuer. Sogar ziemlich teuer. Der Architekt musste auf viele Gästezimmer verzichten, um stattdessen ein großes Loch für die Sonnenstrahlen unterzubringen. Ein Hingucker nicht nur für die Sonne!



Wer hier einen Landeplatz von Außerirdischen vermutet, liegt falsch. Die im Jahr 2000 gegründeten **Alvenia Film Studios in der Nähe von Krakau** gehören zu den modernsten Produzenten von Video-Spielen und Filmclips Europas!



Als „**Zentrum für moderne Werke und darstellende Künste**“ macht die Cricoteca in Krakau ihrem Namen auch architektonisch alle Ehre. Das Museum ist dem Gesamtwerk des Künstlers Tadeusz Kantor (1915–1990) gewidmet. Über das alte Gebäude eines Elektrizitätswerks wurden die neuen Ausstellungssäle der „Cricoteca“ gebaut.

Die „**Basilika der allerheiligsten Maria von Licheń**“ ist die größte Kirche Polens und die achtgrößte Europas. 100km östlich von Posen gelegen wurde diese Wallfahrtskirche nach nur 10 Jahren Bauzeit im Jahr 2004 fertiggestellt und größtenteils aus Spendengeldern finanziert. Ziemlich jung für so eine Kathedrale!



# Jugendalltag in Polen

## Welche Musik hören Jugendliche in Polen?

Marek Grechuta (1945–2006), Niepewność (1978)



Czesław Niemen (1939–2004), Dziwny jest ten świat (1967)



Budka Suflera (1974–2014), Takie Tango (1997)



18

Goran Bregović (\*1950) & Kayah (\*1967), Śpij kochanie, śpij (1999)



Mata (\*2000), „Patointeligcja“ (2019)

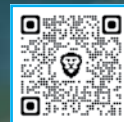


Taco Hemingway (\*1990), Niedziela feat. schafter (2023)



Zum Sieg bei der Wahl zum „Warschauer des Jahres“ (2019) schaffte es der junge Rapper und Hip-Hopper Mata, dessen rebellischer Song „Patointeligcja“ („Patho-Intelligenz“) aus dem Jahr 2019 fast zum Selbstportrait einer ganzen Generation avancierte. In dem Song beschreibt er mit drastischen, vulgären Worten das Leben junger Polen, die aus guten Elternhäusern stammen und mit Drogen, Alkohol und Sex gegen dieses behütete Leben rebellieren.

Lady Pank (gegr. 1981), Lizusy (2016)



Sanah (\*1997), Nic dwa razy (W. Szymborska) (2022)



KULT (gegr. 1982), Mieszkam w Polsce (1986)



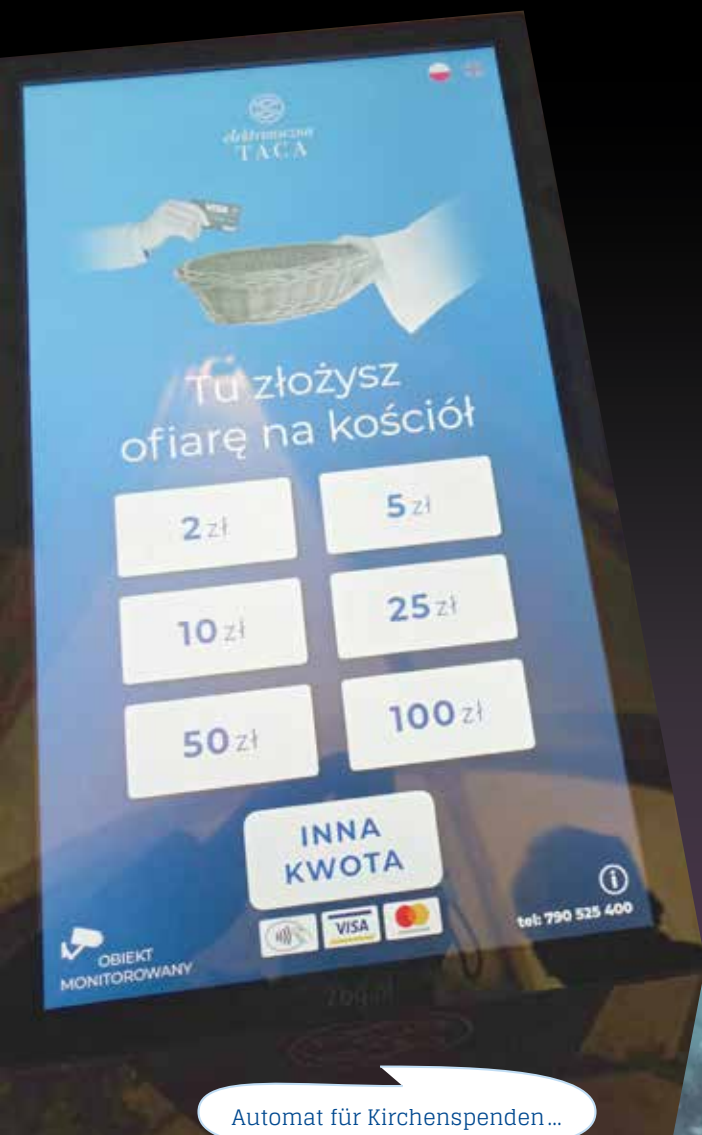
Myslovitz (gegr. 1994), Mieć czy być (2006)



Obywatel G.C. (1986–1992), Nie pytaj o Polskę (1988)



Klar, Hits von Taylor Swift oder Ed Sheeran sind in Polen genauso angesagt wie im Rest der Welt. Polen hat aber auch eine starke eigene Musikszene. Zu den generationenübergreifenden Klassikern gehören Songs von Musiklegenden wie Marek Grechuta (1945–2006) oder Czesław Niemen. (1939–2004). Aber auch einige schon in die Jahre gekommene Pop- und Rockbands haben es bei polnischen Jugendlichen zum Kultstatus gebracht. Dazu gehören Pop-Bands wie Czerwone Gitary, Lady Pank oder Budka Suflera. In den letzten Jahren waren auch junge Sängerinnen und Sänger hoch im Kurs, Kayah, Taco Hemingway oder die Sängerin Sanah, die sogar polnische Poesie poptauglich popularisierte, sind nur einige Beispiele.



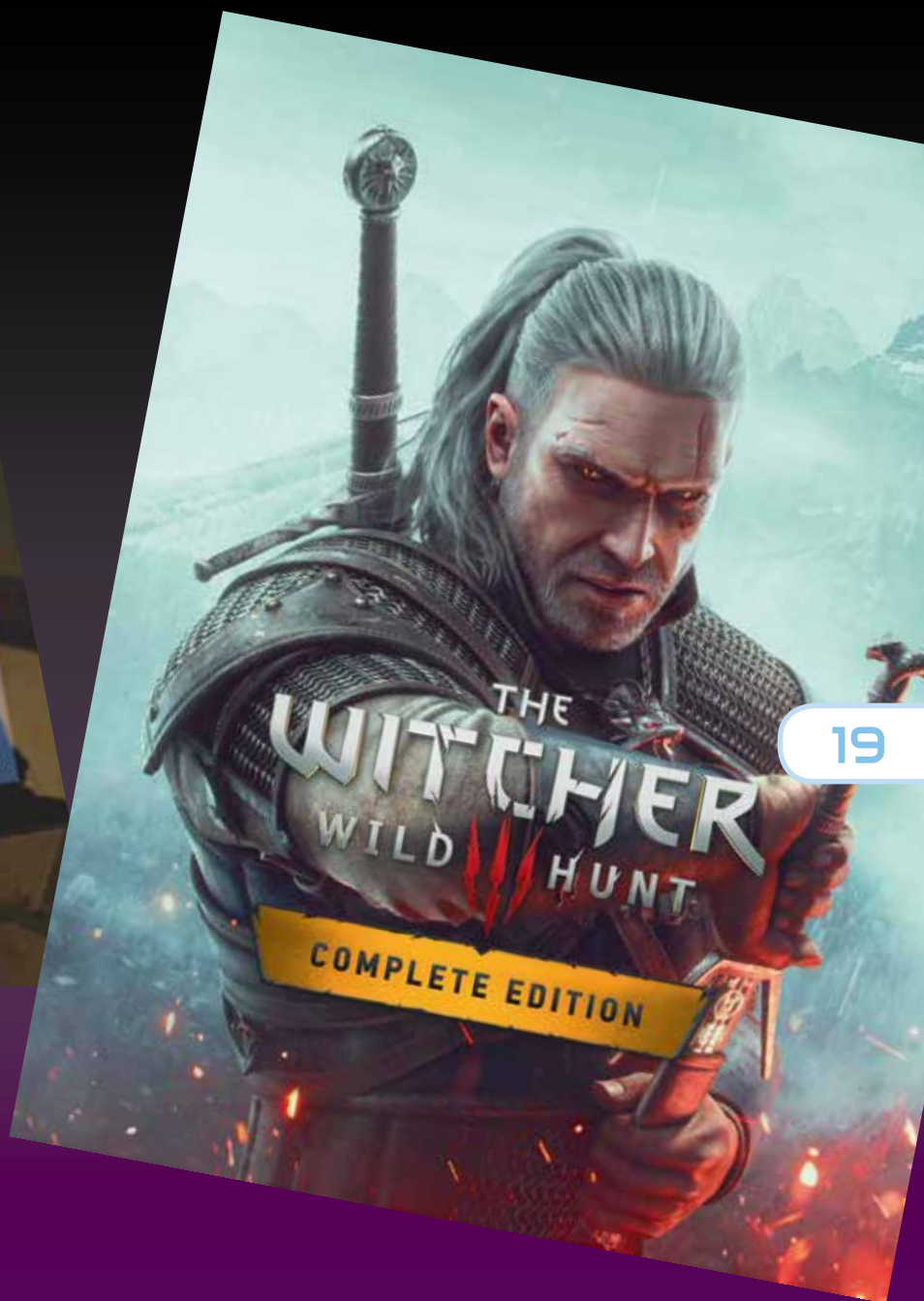
Automat für Kirchenspenden...



## Digital ist überall

Der Alltag polnischer Jugendlicher ist mindestens so stark von Smartphones geprägt wie es in Deutschland der Fall ist. Auf vielen öffentlichen Plätzen gibt es in Polen freies WLAN. Friseurbesuche, Taxifahrten, Arzttermine, alles wird über Apps vereinbart. Selbstverständlich werden auch Tickets im öffentlichen Nahverkehr per App gekauft. In manchen Kirchen kann man sogar die Spende am Automaten per Knopfdruck der Pfarrei übermitteln. Polen ist auch ein Land der E-Sportlerinnen und

E-Sportler. Fast drei Millionen Polen sind erklärte E-Sport-Fans. Und mit über 1000 unter Vertrag stehenden E-Sportlerinnen und E-Sportlern liegt Polen einem Branchenportal sogar auf Platz 4 weltweit! Auch auf dem Computerspiele-Markt ist Polen eine internationale Größe. Das berühmte Action-Rollenspiel „The Witcher“ stammt von einem polnischen Entwicklerstudio, ebenso die Spiele „Dying light“, „This War of Mine“ oder „Cyberpunk 2077“.



## Sport

Sport ist auch bei polnischen Jugendlichen eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Obwohl die Jugendlichen weniger in Vereinen organisiert sind als in Deutschland stehen Sportarten wie Fußball, Volleyball, Handball oder Schwimmen hoch im Kurs. Auch Karate und Leichtathletik werden gerne ausgeübt. Der bekannteste Sportler in Polen ist sicher noch der Fußballer Robert Lewandowski. Aber auch bei Matches der Tennisspielerin Iga Świątek sind die Straßen in Polen schon mal leergefegt. Wenn im Winter die polnischen Adler von der Sprungschanze fliegen, fiebert das ganze Land mit. Weniger bekannt ist die Begeisterung der Polen für Speedway – mit Bartosz Zmarzlik stellt Polen sogar einen dreimaligen Weltmeister in dieser Disziplin. Die polnische „Speedway-Ekstraklasa“ gilt als die beste und finanzstärkste Liga der Welt!

20



## Umweltschutz

Klimaschutz ist in Polen ein vergleichsweise junges Thema, was nichts daran ändert, dass viele polnische Jugendliche sich mittlerweile dafür engagieren, so unter anderem in der Klimabewegung „Młodzieżowy Strajk Klimatyczny“ („Jugend-Klimastreik“), der polnischen Version von Fridays for Future. Das Bewusstsein, mit dem persönlichen Verhalten auf die Umwelt Rücksicht zu nehmen wächst und auch die Mülltrennung gewinnt in Polen an Bedeutung – seit 2020 ist sie sogar Pflicht. Durch die starke Abhängigkeit Polens vom Rohstoff Kohle fällt es der polnischen Politik aber schwer, mit den Klimazielen der meisten anderen europäischen Staaten mitzuhalten. Der Kohleausstieg des Landes ist erst für das Jahr 2049 angestrebt. Stattdessen hat man mit der Planung des ersten Atomkraftwerks in Polen begonnen...



## Religion

Über Jahrhunderte bildete die Zugehörigkeit zur Glaubensgemeinschaft der katholischen Kirche für viele Polen einen Teil ihrer nationalen Identität. Über 90% aller Polen waren getauft und die Kirchen voll. Doch in den vergangenen Jahren hat sich viel verändert. Zahlreiche Missbrauchsfälle sowie die Instrumentalisierung der Kirche für politische Zwecke haben bei vielen Polen, vor allem auch in der jüngeren Generation, zur Abkehr von der Kirche, häufig auch vom Glauben, geführt. Die Intoleranz der Kirche gegenüber LGBTQ, das konservative Familienverständnis der Kirche sowie ihr Beharren auf Abtreibungsregelungen, die zu den strengsten in Europa gehören, können viele junge Menschen nicht mehr mittragen und hat sie von der Kirche und auch von dem in Polen teils hoch verehrten Papst Johannes Paul II. entfremdet.

„Niederschlesien ist für den Hl. Johannes Paul II.“ – Demonstration und Gegen-demonstration für Papst Johannes Paul II.



## Schule in Polen

Das Schulsystem in Polen ist etwas einfacher aufgebaut als in Deutschland. Nach einem Jahr „Vorschule“ besucht man acht Jahre gemeinsam die Grundschule. Danach folgen vier Jahre „Lyceum“, das mit dem Abitur endet, oder der Abschluss an einer Berufsschule. Das Abitur in Polen wird zentral für das ganze Land gestellt und im Gegensatz zu Deutschland entscheiden allein die Noten der Abschlussprüfungen über das Abiturergebnis. Der große Abiturball, die „Studniówka“, findet traditionell schon ca. 100 Tage vor dem Abitur statt (sto dni = 100 Tage). So muss sich niemand auf dem Ball über ein misslungenes Abitur ärgern!

21



# Polnische Küche

Die traditionelle polnische Küche gilt als wohlschmeckend und deftig, denn sie enthält viel Butter, Sahne, Mehl und Fleisch. Aber auch die vegetarische und vegane Küche ist in Polen sehr populär. Häufig werden Kohl, Sauerkraut, Kartoffeln, Pilze oder rote Bete verwendet.

Zu den typisch polnischen Gerichten gehören vor allem einige Suppen, die gern gegessen werden, wie z. B. *barszcz czerwony* {gespr. barschtsch tscherwony}. Das ist eine klare Suppe aus Roter Bete, die meist mit kleinen Teigtäschchen *uszka* (Öhrchen) {gespr. uschka} oder einer Fleischkrokette

serviert wird. Beliebt und bekannt ist auch die Sauermehlsuppe *żurek* {gespr. schurek}, eine pikante Suppe aus vergorenem Mehl mit einer Einlage aus Wurst oder Ei, häufig serviert in einem Laib Brot. Als Vorspeise wird gern Hering *śledź* {gespr. schledsch} in verschiedenen Varianten gegessen, meist mit Sahne und Äpfeln oder in Öl und Zwiebeln.

Barszcz mit Teigtaschen



Żurek

Zu den traditionellen polnischen Gerichten gehören auch Teiggerichte wie Piroggen {gespr. pierogi}. Das sind Teigtaschen mit pikanter oder süßer Füllung, z. B. mit Sauerkraut, Pilzen, Fleisch, Käse oder Obst. Es gibt inzwischen Restaurants, die sich speziell auf diese Piroggen spezialisiert haben, die sogenannten *pierogarnie*.



Pierogi (süß)

Aus Sauer- und Weißkraut, Kohl, Pilzen und verschiedenen Sorten Fleisch wird das polnische Nationalgericht *bigos* zubereitet. Es wird erst einige Tage lang gekocht, um seinen einzigartigen Geschmack zu entwickeln. Für *bigos* gibt es unzählige Rezeptvarianten, die berühmteste Beschreibung findet sich im Nationalepos „*Pan Tadeusz*“ von Adam Mickiewicz.



Krówki

Wenn man etwas Süßes probieren möchte, kann man mit Quark gefüllte Pfannkuchen mit saurer Sahne, Schokoladensauce, Obst oder Marmelade bestellen. Wer auf Karamelbonbons steht wird die berühmten polnischen *krówki* lieben!

Und was trinkt man in Polen? Zu den populärsten Getränken in Polen gehört Bier. Polen liegt auf Platz 4 der größten Bierkonsumenten in Europa! Allerdings sinkt in den letzten Jahren der Bierkonsum auch in Polen. Zum Essen trinken die Polen häufig einen mit Wasser verdünnten Obstkompott.

Es existiert insgesamt eine große Vielfalt an alkoholfreien Getränken, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Bei feierlichen Anlässen darf jedoch traditionell auch der polnische Wodka nicht fehlen! Wein hingegen wird in Polen nur wenig angebaut aber immer häufiger getrunken. Insgesamt ist der Alkoholkonsum in Polen erst ab 18 Jahren gestattet.

**ALKOHOL?**

**Kenn dein Limit.**

In Polen gibt es unzählige Biersorten!



**Nigdy nie jeżdżę po alkoholu**

In Restaurants und Bars in Polen gibt man, genau wie in Deutschland, normalerweise Trinkgeld, meistens ca. 10%.

kenn-dein-limit



# Polnische Literatur

Julian Tuwim (\* 1894 in Lodz – † 1953 in Zakopane) gehörte zu den bekanntesten polnischen Lyrikern der Zwischenkriegszeit. Er war der vielseitigste und populärste Expressionist der Dichtergruppe ›Skamander‹. Tuwim schrieb neben Gedichten auch Satiren und arbeitete als Kinderbuchautor, Übersetzer (u. a. Gogol, Majakowski) und als Dramaturg mehrerer literarischer Kabaretts. Vor allem sein lautmaleriesches Gedicht ›Lokomotywa‹ (›Lokomotive‹) erfreut sich bis heute in Polen nicht nur bei Kindern großer Popularität.

## Lokomotive

Die große Lok ist heiß.  
Ihr Öl tropft auf das Gleis.  
Und Öl ist, wie man weiß, Lokomotivenschweiß.

Der Heizer, der füllt ihr mit Kohle den Bauch.

5 Drum keucht sie und jammert und stöhnt unterm Rauch:

›UCH, ist das heiß!  
HUH, so viel Schweiß!  
PUH, welche Glut!  
DAS tut nicht gut!‹

10 Kaum kann sie schnaufen, kaum sich noch mucken:  
Immer mehr Kohlen muss sie verschlucken.  
Und so viel Wagen stehn auf den Gleisen,  
große und schwere, aus Stahl und aus Eisen.  
Die soll sie schleppen. Je, welche Mühe!

15 Im einen sind Pferde, im andern sind Kühe.  
Im dritten sind Männer, sehr dick und sehr rund,  
die futtern dort Würste, fast viereinhalb Pfund.  
Im vierten Waggon stehn sechs große Klaviere,  
im fünften sind wilde und seltene Tiere:

20 ein Bär, zwei Giraffen und ein Elefant,  
im sechsten, da werden Bananen versandt,  
im siebten sind eichene Tische und Schränke,  
im achten gar eine Kanone – man denke!  
Im neunten sind Schweine, die fett sind vom Mästen,

25 im zehnten nur Koffer und Kisten und Kästen,

und dabei gibt's vierzig solch riesiger Wagen,  
was da alles drin ist, das kann ich nicht sagen!  
Und kämen selbst tausend der stärksten Athleten,  
und schmausten sie jeder wohl tausend Pasteten,  
30 und würden sie noch so viel Mühe sich geben:  
Sie könnten die Lok mit den Wagen nicht heben!

## Lokomotywa

Stoi na stacji lokomotywa  
Ciężka, ogromna i pot z niej spływa:  
Tłusta oliwa.

Stoi i sapie, dyszy i dmucha,

5 Żar z rozgrzanego jej brzucha bucha:

Buch, jak gorąco!  
Uch, jak gorąco!  
Puff, jak gorąco!  
Uff, jak gorąco!

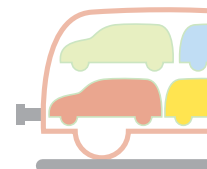
10 Już ledwo sapie, już ledwo zipie,  
A jeszcze palacz węgiel w nią sypie.  
Wagony do niej podoczepiali  
Wielkie i ciężkie, z żelaza, stali,  
I pełno ludzi w każdym wagonie,

15 A w jednym krowy, a w drugim konie,  
A w trzecim siedzą same grubasy,  
Siedzą i jedzą tłuste kiełbasy,  
A czwarty wagon pełen bananów,  
A w piątym stoi sześć fortepianów

20 W szóstym armata – o! jaka wielka!  
Pod każdym kołem żelazna belka!  
W siódmym dębowe stoły i szafy,  
W ósmym słoń, niedźwiedz i dwie żyrafy,  
W dziewiątym – same tuczone świnie,

25 W dziesiątym – kufry, paki i skrzynie,

A tych wagonów jest ze czterdzieści,  
Sam nie wiem co się w nich jeszcze mieści.  
Lecz choćby przyszło tysiąc atletów  
I każdy zjadłby tysiąc kotletów,  
30 I każdy nie wiem jak się wytężał,  
To nie udźwigną, taki to ciężar.



Plötzlich – tschuff,  
plötzlich – puff,  
da staunt jeder:  
35 roll'n die Räder!

Erst ging es langsam, Schildkröten-langsam,  
bis die Maschine allmählich in Gang kam.  
Mühselig zieht sie mit Schnaufen und Grollen,  
aber die Räder, die Räder, sie rollen.

40 Und nun geht es fort mit Getös und Gebräus  
und rattert und tattert und schnattert und knattert.

Wohin denn? Wohin denn?  
Wohin? Gradeaus!

Auf Schienen, auf Schienen, auf Brücken, durch Felder,  
45 durch Berge, durch Tunnel, durch Wiesen, durch Wälder.  
Die Räder, sie plappern ihr Sprüchlein (ihr wisst es):  
›So ist es, so ist es, so ist es, so ist es!‹

Sie rollen, sie tollern durch Hügel und Tal,  
als wär die Maschine kein Dampfross aus Stahl,  
50 als wär sie, als wär sie – trotz Schwefel und Pech –  
was Kleines, was Feines, ein Spielzeug aus Blech.  
Warum nur, wieso nur, weshalb nur so flink?  
Wer treibt denn, wer treibt denn, wer treibt denn das Ding?  
Wer macht dies Gestöhn und Geschnauf und Gestampf?

55 Der Dampf, liebe Leute, der zischende Dampf!  
Der Dampf aus dem Kessel (das weiß ja ein jeder),  
der Dampf treibt die Kolben, die Kolben die Räder,  
die Räder, sie treiben die schwere, massive,  
die keuchende eiserne Lokomotive.  
60 Und immerzu plappern die Räder (ihr wisst es):  
›So ist es, so ist es, so ist es, so ist es!‹

Ü.: James Krüss

Nagle – gwizd!  
Nagle – świst!  
Para – buch!  
35 Koła – w ruch!

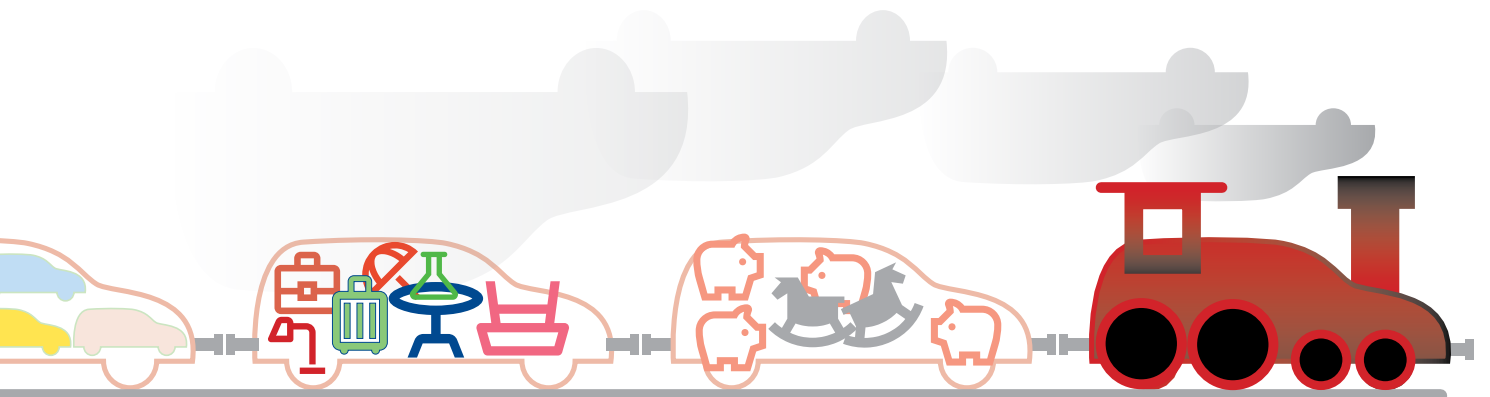
Najpierw powoli jak żółw ociężale  
Ruszyła maszyna po szynach ospale,  
Szarpnęła wagony i ciągnie z mozołem,  
I kręci się, kręci się koło za kołem,  
40 I biegu przyspiesza, i gna coraz prędzej,  
I dudni, i stuka, łomoce i pędzi,

A dokąd? A dokąd? A dokąd? Na wprost!  
Po torze, po torze, po torze, przez most,  
Przez góry, przez tunel, przez pola, przez las,  
45 I spieszy się, spieszy, by zdążyć na czas,  
Do taktu turkoce i puka, i stuka to:  
Tak to to, tak to to, tak to to, tak to to.

Gładko tak, lekko tak toczy się w dal,  
Jak gdyby to była piłeczka, nie stal,  
50 Nie ciężka maszyna, zziajana, zdyszana,  
Lecz fraszka, igraszka, zabawka blaszana.  
A skądże to, jakże to, czemu tak gna?  
A co to to, co to to, kto to tak pcha,  
Że pędzi, że wali, że bucha, buch-buch?

55 To para gorąca wprawiła to w ruch,  
To para, co z kotła rurami do tłoków,  
A tłoki kołami ruszają z dwóch boków  
I gnają, i pchają, i pociąg się toczy,  
Bo para te tłoki wciąż tłoczy i tłoczy,  
60 I koła turkocą, i puka, i stuka to:  
Tak to to, tak to to, tak to to, tak to to! ...

(1938)



<b>Dziękuję.</b> [dschjenkuje]	Danke.
<b>Proszę.</b> [Prosche]	Bitte.
<b>Co słychać?</b> [tso swychatsch?]	Wie geht's?
<b>Dziękuję, dobrze.</b> [dschjenkuje, dobsche]	Danke, gut.
<b>Tak sobie. Jako tako.</b> [tak sobje. jako tako]	Geht so. So lala.
<b>Źle.</b> [schlä]	Schlecht.
<b>A u Ciebie?</b> [A u tschjebie?]	Und Dir?
<b>Cześć!</b> [tscheschtsch]	Hallo! Tschüss!
<b>Dzień dobry.</b> [dschjen dobry]	Guten Tag!
<b>Do widzenia.</b> [do widsenja]	Auf Wiedersehen!
<b>Nazywam się...</b> [Nasywam sche]	Ich heiße ...
<b>A jak Ty się nazywasz?</b> [a jak ty sche nasywasch]	Und wie heißt du?
<b>Jestem...</b>	Ich bin ...
<b>Jestem z Niemiec.</b> [[Jestem s njemjetz]	Ich komme aus Deutschland.
<b>Jestem z Polski.</b> [[Jestem s polski]	Ich komme aus Polen.
<b>Przepraszam.</b> [pscheprascham]	Entschuldigung.
<b>Nic się nie stało.</b> [nitz sche nje stauo]	Macht nichts.
<b>Ile to kosztuje?</b> [ile to koschtuje]	Wie viel kostet das?
<b>Nie rozumiem.</b> [nje rosumjem]	Ich verstehe nicht.
<b>Niestety nie mówię po polsku.</b> [njestety nje muwje...]	Leider spreche ich kein Polnisch.
<b>Niestety nie mówię po niemiecku.</b> [njestety nje muwje po njemjetsku]	Leider spreche ich kein Deutsch.
<b>Spoko!</b>	Locker bleiben! easy, cool, kein Ding

## Die Zahlen von 1 bis 10

1	jeden [jeden]	eins
2	dwa [dwa]	zwei
3	trzy [tschy]	drei
4	cztery [tschtery]	vier
5	pięć [pjentsch]	fünf

## Sprachanimation



### Kajne Angst for der polniszyn szprachy

Fily habyn angst for der polniszyn szprachy, da zi dize zeltzamy szryft nicht kenyn. Doch dize angst ist unbegryndet. In warchajt hat das polniszy szryftsystem zogar fily forcygy. Auser dejm zind fily polniszy becajšnungyn dojczyn oder latajnyszyn urszprungs, zodas man zi mit ajn bisßen fantazji lajšt erszlisen kann. Majn kuzę zagt imer cu mir, das is cymlis unfernynftis bin, wajl is teglis bąbaş esy bis mir szleşt wird. Aber anszlisend bitet er mir majstens ajnyn koniak oder ajnyn łyski an. Wen is cu fil getrunzyn habyn, nymt er mir majny autoszlysel wek und sztelte majnyn fałwe in die garaży. Dan cyjy is majny džinsjaky an und gejy szpacyrin ...

6	sześć [scheschtsch]	sechs
7	siedem [schjedem]	sieben
8	osiem [oschjem]	acht
9	dziewięć [dschjewjentsch]	neun
10	dziesięć [dschjeschjentsch]	zehn

### Deutsche Lehnwörter in der polnischen Sprache

Die Ansiedlung von Deutschen in Polen brachte auch die deutsche Sprache ins Land. Viele deutsche Wörter, insbesondere aus den Bereichen der Verwaltung, der Technik und des Handwerks, wurden so als Lehnwörter in die polnische Sprache übernommen und sind dort teilweise bis heute gebräuchlich. Mit etwas Geschick lassen sich den polnischen Wörtern (s. links) deren deutsche Bedeutungen (s. unten) ohne Probleme zuordnen!

blacha cegła  
burmistrz fuga malarz  
majstersztyk muterka nit  
szyld szpachelka rygiel rynek ratusz  
szrubstak rycerz warsztat szynka urlop

Schraubstock Fuge  
Ziegel Niete Maler Schild  
Mutter Meisterstück Riegel  
Werkstatt Ring/Markt Ritter Spachtel  
Blech Schinken Urlaub Bürgermeister Rathaus

# Sto lat

Sto lat



# Sto lat

Das Lied „Sto lat“ („Hundert Jahre“) zählt zu den bekanntesten polnischen Geburtstags- und Namenstagsliedern und soll die besten Wünsche für die besungene Person zum Ausdruck bringen. Es wird in Polen aber auch bei anderen feierlichen Anlässen, zum Beispiel bei Jubiläen, angestimmt.

Das Lied ist in Polen ähnlich bekannt wie „Happy Birthday“ oder „Zum Geburtstag viel Glück“ bei uns in Deutschland. Und – ziemlich leicht zu lernen!

28

Sto lat, sto lat, niech ży – je, ży – je nam! Sto lat, sto lat,  
niech ży – je, ży – je nam! Jeszcze raz, jeszcze raz,  
niech ży – je, ży – je nam! Niech ży – je nam!

**Sto lat, sto lat,**  
[sto lat, sto lat]

Hundert Jahre, Hundert Jahre,

**niech żyje, żyje nam!**  
[nzech schyje, schyje nam]

soll er (sie) leben, leben!

**Sto lat, sto lat,**  
[sto lat, sto lat]

Hundert Jahre, Hundert Jahre,

**niech żyje, żyje nam!**  
[nzech schyje, schyje nam]

soll er (sie) leben, leben!

**Jeszcze raz, jeszcze raz, niech żyje, żyje nam!**  
[jeschtsche ras, jeschtsche ras, nzech schyje, schyje nam]

Noch einmal, noch einmal, soll er (sie) leben, leben!

**Niech żyje nam!** [nzech schyje nam]

Soll er (sie) leben!

Das **PolenMobil** ist ein Projekt des Deutschen Polen-Instituts und der Stiftung für deutsch-polnische Zusammenarbeit in Kooperation mit der Deutsch-Polnischen Gesellschaft Bundesverband e.V., dem Deutsch-Polnischen Jugendwerk und dem Kompetenz- und Koordinationszentrum Polnisch (KoKoPol). Schirmherr des Projekts ist Knut Abraham, Abgeordneter des Deutschen Bundestags und Koordinator der Bundesregierung für die deutsch-polnische zwischen-gesellschaftliche und grenznahe Zusammenarbeit.

Das Projekt wird gefördert von der Stiftung für deutsch-polnische Zusammenarbeit, der Sanddorf-Stiftung Regensburg, der Stiftung am Grunewald, der Stiftung für Toleranz und Völkerverständigung, dem Auswärtigen Amt sowie aus Mitteln des Landes Niedersachsen und aus Lottomitteln des Landes Brandenburg.

## Impressum

**Herausgeber:** Deutsches Polen-Institut Darmstadt

**Text und Redaktion:** Dr. Matthias Kneip, Christof Schimsheimer

**Gestaltung:** Tomasz Kargol, Berlin

**Stand:** März 2026

## Kontakt

### Projektleitung

Christof Schimsheimer, schimsheimer@dpi-da.de, Tel. 06 151-4202-25

Dr. Matthias Kneip, kneip@dpi-da.de, Tel. 06151-4202-21

### Projektkoordination & Ansprechpartner bei Terminen

Natalia Mariankowska (für Bundesländer: BE, BB, HB, HH, MV, NI, SH, SN, ST, TH), polenmobil@dpi-da.de

David Swierzy (für Bundesländer: BW, BY, HE, NRW, RP, SL, TH), polenmobil-2@dpi-da.de

DEUTSCHES  
POLEN  
INSTITUT



FUNDACJA WSPÓŁPRACY  
POLSKO-NIEMIECKIEJ  
STIFTUNG  
FÜR DEUTSCH-POLNISCHE  
ZUSAMMENARBEIT



Auswärtiges Amt



LAND  
BRANDENBURG  
Der Ministerpräsident

dpgb

Deutsch-Polnische Gesellschaft  
Bundesverband e.V.

KoKoPol



Deutsch-Polnisches Jugendwerk  
Polsko-Niemiecka Współpraca Młodzieży

SANDDORF  
STIFTUNG



Stiftung  
für Toleranz und Völkerverständigung



Niedersachsen



Stiftung am  
Grunewald



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

[polen\\_in\\_der\\_schule](https://www.instagram.com/polen_in_der_schule)

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

[www.facebook.com/poleninderschulepolenmobil](https://www.facebook.com/poleninderschulepolenmobil)

[www.tiktok.com/@polenmobil](https://www.tiktok.com/@polenmobil)



## Bildnachweis

U1: DPI, Hanine Kaus/Langenselbold, Tomasz Kargol  
U2, U4, S. 1, 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12 un., 13, 14, 15, 16, 17, 19 li., 21 li. u. 22, 23: © Matthias Kneip und DPI • S. 2: © Photothek • S. 5: Von Mullerkingdom, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=15107722> • S. 6: © Cornelsen Verlag • S. 12 o.: Zboralski • S. 18: Franek Vetulani • S. 19 re.: <https://www.thewitcher.com/us/de/witcher3#media> • S. 20 li. u.: By Carine06 from UK, By Roger Gorączniak, von Mizikofsky über Pixabay, re. o.: Tomasz Jastrzebowski/REPORTER /, re. u.: Agata Grzybowska/Greenpeace • S. 21 re. o.: Tomasz Kargol, re. u.: By Sean McGrath from Saint John, NB, Canada • S. 22 o.: Tomasz Kargol

