

Kilometer
der Ruhe
S. 16

Yearly Book
Review -
die besten
Bücher 2023
S. 7

Zwischen
Traumland und
Horrorurlaub:
Armenien und
Israel
S. 20





Andrea Polański
Chefredakteurin des Antidotum
Foto: Laura Szafarczyk

Das Projekt wurde realisiert dank finanzieller Förderung durch: | Projekt został zrealizowany dzięki wsparciu:



Liebe Leserinnen und Leser,

ein spannendes und intensives Jahr neigt sich dem Ende zu und somit auch das Projektjahr des Antidotum. Wir haben dieses Jahr neue junge Redakteurinnen und Redakteure ausgebildet – von Social Media, über Reels und kreatives Schreiben bis hin zur Arbeit mit politischen Themen und Research. Wir haben bei unserer letzten Schulung in Krakau nicht nur das Jahr Revue passieren lassen, sondern auch nach vorne geschaut. Vieles steht noch offen, doch wir hoffen, dass wir auch nächstes Jahr für euch interessante und qualitative Beiträge und Projekte realisieren werden können.

Wir haben dieses Jahr ein starkes Team aufgebaut. In dieser vergrößerten Ausgabe schauen wir auf die vergangenen Wahlen in Polen und deren Konsequenzen. Wir haben eine spannende Reiserubrik vorbereitet und stellen euch Maja Gerstenberg vor, die musikalische Stereotype in der deutschen Minderheit bricht. Wie immer: abwechslungsreich und offen. Im Antidotum setzten wir schließlich auf unsere junge Perspektive.

Viel Spaß beim Lesen und bis zum nächsten Jahr!

Droгие Czytelniczki, drodzy Czytelnicy,

ekscytujący i intensywny rok dobiega końca, a wraz z nim rok projektowy Antidotum. W tym roku przeszukaliśmy nowych młodych, redaktorów – od mediów społecznościowych, reelsów i kreatywnego pisania, aż po pracę z tematami politycznymi i research. Na naszym ostatnim szkoleniu w Krakowie nie tylko podsumowaliśmy rok, ale także spojrzeliśmy w przyszłość. Wiele spraw jest jeszcze otwartych, ale mamy nadzieję, że również w przyszłym roku będziemy w stanie zrealizować dla Was interesujące i wysokiej jakości projekty. W tym roku zbudowaliśmy silny zespół.

W tym, powiększonym wydaniu przyglądamy się ostatnim wyborom i ich konsekwencjom w Polsce. Mamy dla Was ekscytującą rubrykę podróżniczą, a także przedstawiamy Maję Gerstenberg, która przełamuje muzyczne stereotypy w mniejszościach niemieckich. Jak zawsze: różnorodnie i otwarcie. Bo w Antidotum stawiamy na młodą perspektywę.

Miłej lektury i do zobaczenia za rok!

Impressum stopka

Herausgeber Wydawca

Bund der Jugend
der Deutschen
Minderheit in Polen

ul. M. Konkopnickiej 6
45-004 Opole
www.bjdm.eu

Chefredakteurin Redaktorka naczelną

Andrea Polański

Redaktion Redakcja

Wiktoria Ernst, Amelia Patzwald, Daniel Mielcarek, Julia Kaiser, Krzysztof Burghardt, Laura Szafarczyk, Franciszka Dzumla, Karolina Łatacz, Alina Senyukh, Andrea Polański, Marie Łuczynska, Joanna Ratuszna, Łukasz Giertler, Martin Wycisk, Kinga Kacuba, Florian Kostka, Amelia Czaban, Karol Kempinski, Kasper Piechatzek, Mateusz Flajszak, Marcin Langner, Remigiusz Rawza, Monika Mikołajczyk, Clara Künzel, Olga Gorzka, Nikolaus Kurowski, Michał Florek,

Hanna Baziuk, Kasper Piechatzek, Emilia Schmolke, Milena Skóra, Nikola Przyklenk, Kamila Hanisz

Korekta polska:

Kacper Kozdraś

Korekta niemiecka:

Nikola Przyklenk

Grafik/Layout/ Design:

INDIGO KOI
Emanuela Janda

Coverfoto:

Mattheus Czellnik

Kontakt:

redaktion.antidotum@gmail.com

ISSN: 1734-3364

Poglądy i opinie przedstawione przez poszczególnych autorów nie muszą i nie zawsze odpowiadają poglądom i opiniom redakcji. Publikacja wyraża jedynie poglądy autora(-ów) i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji. Redakcja zastrzega sobie prawo adyustacji i skracania nadesłanych materiałów i listów.

Inhaltsverzeichnis

Spis treści

Willst du immer
auf dem Laufenden
bleiben und keinen
der Beiträge
unserer Redaktion
verpassen?
Dann folge uns auf
Social Media!

 @antidotum.dmi

 Antidotum

Lifestyle

- 4 | INTERVIEW MIT MAJA GERSTENBERG
- 7 | YEARLY BOOK REVIEW 2023
- 10 | WEIHNACHTS-COUNTDOWN
- 13 | CZY MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE MAJĄ WPŁYW NA TO, CO JEMY?
- 16 | KILOMETRY SPOKOJU

Reisen / Podróże

- 17 | AUSTAUSCH VERBINDET!
- 18 | LET IT SNOW(BOARD)!
- 20 | ZWISCHEN TRAUMLAND UND HORRORURLAUB
- 22 | MIT DER POGORIA DURCH DIE OSTSEE

Deutschland und Polen / Niemcy i Polska

- 24 | SŁOWIAŃSKA MNIEJSZOŚĆ W NIEMCZECH
- 26 | DAS DEUTSCHE BILDUNGSSYSTEM
- 28 | NACH JEDEM STURM KOMMT EIN REGENBOGEN
- 30 | WIE WEIT DARF „DIE LETZTE GENERATION“ GEHEN?

Minderheit / Mniejszość

- 31 | DEUTSCHE MINDERHEIT NICHT MEHR IM SEJM
- 32 | ELOM: DIE JUGEND BLEIBT AKTIV
- 34 | ANTIDOTUM: SICHT AUF DIE DEUTSCH-POLNISCHEN BEZIEHUNGEN
- 37 | DAS JAHR 2023 IM BJDM

Wenn du unser Quartalsheft online und Informationen über die Projekte des Bundes der Jugend der Deutschen Minderheit in Polen erhalten möchtest – melde dich für den Newsletter an! Nutze den QR-Code und bleibe auf dem Laufenden!

Jeśli chcesz otrzymywać nasz kwartalnik w wersji online oraz informacje o projektach Związku Młodzieży Mniejszości Niemieckiej w RP – zapisz się na newsletter! Skorzystaj z kodu QR i bądź na bieżąco!



Klänge des Wandels:

musikalische Barrieren durchbrechen

Dźwięki zmiany:

łamanie barier muzyką

Foto: Marek Photography

DE Wir sprechen mit Maja Gerstenberg, einer jungen und talentierten Künstlerin, die mit ihrer Musik Stereotype bricht und frischen, musikalischen Wind in die deutsche Minderheit einbringt.



Andrea Polański

PL Rozmawiamy z Mają Gerstenberg, młodą i utalentowaną artystką, która swoją muzyką łamie stereotypy i przynosi świeży muzyczny wiatr do mniejszości niemieckiej.

Andrea Polański: Maja, du bist eine junge und talentierte Künstlerin aus der deutschen Minderheit, aber etwas Besonderes zeichnet dich aus. Mit deiner Musik durchbrichst du Stereotype, denn du singst Balladen, hörst Rap und klassische Musik. Fangen wir vielleicht mit einer witzigen Frage an: Wo sind die Schlager?

Maja Gerstenberg: Bei mir zu Hause hat man alles mögliche gehört! Ehrlich gesagt, ich weiß nicht einmal, wann meine Geschichte mit Musik angefangen hat. Irgendwie habe ich sie schon immer gespürt, weitgehend dank meinen Eltern, die sie lieben. Dank ihnen war ich immer von Musik umgeben, konnte ihre CD-Sammlung mit unzähligen Namen von Ikonen der Musikszene bewundern und gemeinsam mit ihnen ihre Lieblingskünstler hören. Aber was das Singen angeht, habe ich, glaube ich, im Kindergarten schon gemerkt, dass mir das wirklich Spaß macht, und vor allem, wie gut ich mich auf der Bühne fühle. Während meiner gesamten Kindheit sang ich im Kirchenchor, im Schulchor, nahm an vielen Musikwettbewerben und Konzerten teil. Wenn ich das Wort „Musik“ höre, habe ich nie einen konkreten Gedanken, Song oder Künstler im Sinn. Es ist ein Wort, das mir viel bedeutet, unabhängig von der Form, die es annimmt, denn jede Form ist immer Kunst. Musik – das sind Emotionen, Geschichten, menschliche Gedanken. Sie ist ein Reichtum an Schönheit, egal in welcher Erscheinung. Deshalb liebe ich sowohl gesungene, manchmal geschriebene Lieder als auch akustische, de-

Andrea Polański: Maju, jesteś młodą uzdolnioną artystką z mniejszości niemieckiej, ale wyróżnia Cię jedna, bardzo ważna dla Ciebie, rzecz. Swoją muzyką łamiesz stereotypy, ponieważ śpiewasz ballady, słuchasz rapu i muzyki klasycznej. Zacznijmy od może śmiesznego pytania: gdzie te szlagry?

Maja Gerstenberg: U mnie w domu słuchało się wszystkiego! Szczepnie mówiąc nawet nie wiem, gdzie zaczęła się moja historia z muzyką, jakoś od zawsze ją czułam, w dużej mierze dzięki moim rodzicom, którzy ją uwielbiają. Dzięki nim zawsze byłam nią otaczana, mogłam podziwiać ich kolekcję płyt CD wraz z niezliczonymi nazwiskami ikon sceny muzycznej oraz wspólnie słuchać z nimi ulubionych wykonawców. Jednak jeśli chodzi o śpiewanie myślę, że to w przedszkolu zrozumiiałam tak naprawdę, że wyjątkowo lubię śpiewać, a w szczególności to, jak dobrze czułam się, występując. Przez całe dzieciństwo śpiewałam w scholi, chórze, brałam udział w wielu konkursach muzycznych, czy koncertach. Słyszając słowo muzyka, nigdy nie miałam pierwszej konkretnej myśli, piosenki ani artysty. Było to słowo, które wiele dla mnie znaczyło, niezależnie od tego, jaką postacią przybierało, bo każdy jej rodzaj zawsze był sztuką. Muzyka to emocje, historie, ludzkie myśli. Jest ona bogactwem piękną, niezależnie od formy. Dlatego kocham zarówno utwory śpiewane, czasami wykrzywane, jak i te akustyczne, których brzmienie potrafi często wyrazić więcej, niż byłoby to możliwe poprzez słowa.

”

Meine Identität ist für mich wichtig, auch in der Musik. Was ich am Singen auf Deutsch mag, ist das Gefühl der Verbundenheit mit der Sprache (...).

/

Moja tożsamość jest dla mnie ważna – również w muzyce. Lubię w śpiewaniu po niemiecku poczucie więzi z językiem (...).



Foto: Marek Photography

ren Klang oft mehr ausdrücken kann, als es mit Worten überhaupt möglich wäre.

AP: Hast du bestimmte musikalische Inspirationen, die deine Interessen an verschiedenen Musikgenres beeinflusst haben?

MG: Oft stoße ich völlig zufällig auf großartige Künstler, höre mir auch gerne Empfehlungen von Freunden an. Die meisten meiner Lieblingskünstler wurden allerdings durch meine reine Neugier und das Stöbern auf Spotify gefunden. Dazu zählen zum Beispiel Makko, Oehl, Mayberg, aber besonders hat mich Buntspecht fasziniert.

AP: Deine deutsch-polnische Identität ist für dich wichtig, nicht nur im privaten Leben, sondern auch musikalisch. Wie beeinflusst sie die Musik, die du machst?

MG: Ja, meine Identität ist für mich wichtig, auch in der Musik. Was ich am Singen auf Deutsch mag, ist das Gefühl der Verbundenheit mit der Sprache, aber auch eine Art Erfüllung, dass ich versuche, meine Deutschkenntnisse stets zu verbessern.

AP: Du hast 2022 den Wettbewerb „Superstar“ der deutschen Minderheit gewonnen. Was nimmst du aus diesem Wettbewerb mit, insbesondere aus dem Gewinn?

MG: Es war eine großartige Idee teilzunehmen, und ich hätte nicht erwartet, wie cool es sein würde. Rückblickend kann ich sogar sagen, dass es mein Selbstvertrauen ein wenig gestärkt hat. Es war eine außergewöhnliche Erfahrung, nicht nur im Hinblick auf die Möglichkeiten, die sich mir durch das Drehen des Musikvideos eröffneten, sondern auch als Gelegenheit, meine alten Freunde von anderen Minderheitenprojekten zu sehen und ihren enormen, vokalen Fortschritt zu beobachten. Ein interessantes Gefühl während des Wettbewerbs war auch

AP: Czy masz jakieś konkretne inspiracje muzyczne, które wpłynęły na Twoje zainteresowania różnymi gatunkami muzycznymi?

MG: Często natykam się całkowicie przypadkowo na świetnych artystów, lubię też słuchać rekomendacji moich znajomych i przyjaciół. Jednak większa część moich ulubionych artystów była wynikiem mojej czystej ciekawości i błądzenia po Spotify’u. Takimi artystami są np. Makko, Oehl, Mayberg, jednak moje serce szczególnie skradł Buntspecht.

AP: Twoja tożsamość niemiecko-polska jest ważna dla Ciebie nie tylko w życiu prywatnym, ale także muzycznie. Jak wpływa ona na muzykę, którą wykonujesz?

MG: Tak, moja tożsamość jest dla mnie ważna – również w muzyce. Lubię w śpiewaniu po niemiecku poczucie więzi z językiem, ale również pewnego rodzaju spełnienie, że staram się rozwijać mój niemiecki i jego znajomość nie jest mi obojętna.

AP: Wygrałaś w 2022 roku konkurs Superstar organizowany przez mniejszość niemiecką. Co wynosisz z tego konkursu, a szczególnie wygranej?

MG: Konkurs Superstar był świetnym pomysłem i nawet nie spodziewałam się, jak fajny się okaże. Z perspektywy czasu mogę nawet powiedzieć, że poprawił trochę moją pewność siebie. Był świetnym doświadczeniem, nie tylko jeśli chodzi o możliwości, jakie otworzyło mi nagranie teledysku, ale również jako okazja do popatrzenia na moich starych znajomych poznanych podczas innych projektów mniejszości i ich ogromne progresy wokalne. Ciekawym uczuciem podczas tego konkursu było też pewnego rodzaju poczucie wspólnoty, to, że wszyscy cenimy sobie mniejszość i bycie tutaj jest jakimś sposobem na pielęgnowanie naszej tożsamości.



Majas Cover

Wenn Du
Mich Lässt - LEA



I'm tired (from
„Euphoria”
- Labrinth & Zendaya





Foto: Marek Photography

eine Art Gemeinschaftsgefühl, dass wir alle eine Minderheit schätzen und dass die Teilnahme an diesem Wettbewerb eine Möglichkeit ist, unsere Identität zu pflegen.

AP: Man sieht, dass in der deutschen Minderheit immer mehr junge Menschen wie du auftauchen, die nicht nur musikalisch, sondern auch in anderen Aspekten versuchen, Stereotype und bisherige Schemata zu brechen. Wie stehst du zu solchen Veränderungen?

MG: Von Jahr zu Jahr sehen wir immer mehr moderne Musik, was meiner Meinung nach ein gutes Zeichen ist und ein großartiger Beweis dafür, dass unsere Gemeinschaft keineswegs altert. Ich denke, jeder Versuch, diese Stereotype zu brechen, ist äußerst wichtig. Ich würde mir wünschen, dass noch mehr junge Künstler Songs ihrer eigenen Generation singen und sich nicht auf abgedroschene, klischeehafte Lieder aus der Zeit unserer Großeltern beschränken, denn jetzt ist es Zeit für uns und unsere Vision. Wir können beweisen, dass die deutsche Musik nicht in der Zeit stehen geblieben ist, sondern dass sie in unseren Händen liegt.

AP: Als junge und ambitionierte Künstlerin, was sind die Ziele und Träume für deine musikalische Zukunft?

MG: Als Stimme der jungen Generation muss ich sagen, dass sich nicht nur Menschen verändern, sondern auch die Musik. Sie entwickelt sich. Einige haben den Eindruck, dass wir mental in der Ära der Schlager stecken geblieben sind und dort noch lange bleiben werden. Ich versuche jedoch zu beweisen, dass sie sich irren. Meine Ziele für die Zukunft in der Musik sind weiterhin verschiedene Genres zu erforschen, mich durch moderne Sounds auszudrücken und meine Vision von Musik zu vermitteln. Ich möchte ein Teil des Wandels sein und der neuen Generation eine Stimme geben, denn die Zukunft der Musik liegt in ihren Händen.

”

Wenn ich das Wort „Musik“ höre, habe ich nie einen konkreten Gedanken, Song oder Künstler im Sinn.

/

Slysząc słowo muzyka, nigdy nie miałam pierwszej konkretnej myśli, piosenki ani artysty.

AP: Widać, że w społeczeństwie mniejszości niemieckiej pojawia się coraz więcej młodych osób jak ty, które nie tylko muzycznie, ale także przez inne aspekty próbują łamać stereotypy i dotychczasowe schematy. Jak zapatrujesz się na takie zmiany?

MG: Z roku na rok możemy zauważyć coraz więcej nowoczesnej muzyki. Moim zdaniem jest to dobry znak i świetny dowód na to, że nasza społeczność wcale się nie starzeje. Uważam, że każda próba łamania tych stereotypów jest niezwykle ważna. Chciałabym, by jeszcze więcej młodych artystów wykonywało utwory swojego pokolenia i nie ograniczało się do oklepanych, sztafpowych piosenek z czasów naszych dziadków, bo teraz czas na nas i na naszą wizję. Możemy udowodnić, że niemiecka muzyka nie zatrzymała się w czasie, ale jest to w naszych rękach.

AP: Jako młoda i ambitna artystka – jakie są Twoje cele i marzenia związane z przyszłością w muzyce?

MG: Jako głos młodego pokolenia muszę powiedzieć, że nie tylko ludzie się zmieniają, ale robi to też muzyka. Ewoluuje. Niektórzy odnoszą wrażenie, że mentalnie ugrzęźliśmy w epoce szlagierów i na długo w niej jeszcze pozostaniemy. Staram się jednak udowodnić, że się mylą. Moje cele związane z przyszłością w muzyce to kontynuacja eksploracji różnych gatunków, wyrażanie siebie poprzez nowoczesne brzmienia i przekazywanie swojej wizji muzyki. Chcę być częścią zmiany i dawać głos nowym pokoleniom, bo to w ich rękach leży przyszłość muzyki.

VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
die Empfehlung	rekomodacja
der Künstler	artysta
unabhängig	niezależnie od
die Bühne	scena
der Fortschritt	postęp



Yearly Book Review 2023

Jährlicher Buchrückblick 2023

Foto: stock.chroma.pl



Wiktoria Ernst

Also los geht's! Ins Land der Bücher...

(DE) Es ist kein Geheimnis, dass das Lesen von Büchern einen großen Einfluss auf unser Leben hat. Sie können uns helfen, das Weltgeschehen besser zu verstehen, Stress abzubauen oder unsere Kreativität anzuregen. Wir können uns mit bestimmten Situationen oder Figuren, die in Büchern beschrieben werden, identifizieren und so unser Inneres besser verstehen. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass wir zu lohnenden Büchern greifen, die unser Leben bereichern und uns etwas lehren.

Nimm dir jeden Tag nur ein paar Minuten Zeit, lies eine oder zwei Seiten einer interessanten Bücherposition, und das Ergebnis wird dich verblüffen. Ich möchte dir eine Liste von Büchern vorstellen, die mich in diesem Jahr äußerst bewegt haben. Vielleicht findet jemand darin etwas Interessantes für sich selbst oder wird von einem Thema inspiriert und möchte es weiter erforschen.

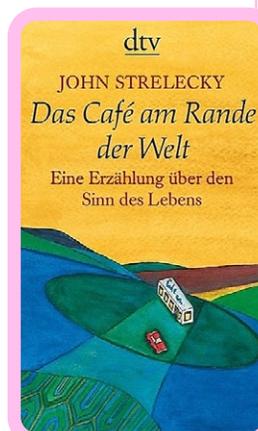


Foto: www.weltbild.ch

1. Das erste Buch, das ich wärmstens empfehlen kann, ist von John Strelecky. Er ist ein amerikanischer Autor, der durch seine Motivationsbücher bekannt geworden ist. John hat sein eigenes Big Five for Live-Konzept entwickelt und reist als Motivationsredner durch die ganze Welt. Das Buch, das ich gelesen habe, heißt „Das Café am Rande der Welt“. Ich habe es von einem sehr guten Freund aus Deutschland geschenkt bekommen, und das Buch hat mich viel über den Sinn des Lebens gelehrt. Es ist die Geschichte von John, einem gestressten Manager, der sich eines Tages in einer abgelegenen Gegend wiederfindet. Er muss in einem unbekanntem Café auf Hawaii Halt machen. Dort wird er mit den Fragen über den Sinn des Lebens konfrontiert. Fragen, die er sein ganzes Leben lang versucht hat zu ignorieren. An einem gewissen Punkt unseres Daseins stellt sich, glaube ich, jeder diese Frage: Warum bin ich hier? Wie damit unser John vorgegangen ist und wie seine Reise zu Ende geht, das musst du selbst herausfinden.

2. Ein Buch, das meine Sichtweise komplett verändert hat: „Der 5-Uhr Club. Ein glücklicher Morgen verändert alles“. Besonders wenn man gerade eine schwierige Zeit durchmacht, kann dieses Buch sehr helfen. Der Autor Robin Sharma beschreibt, dass jede Entscheidung, die man trifft, Konsequenzen mit sich zieht. Der Mensch hat aber die Kraft zu lernen, die Entscheidungen das nächste Mal besser zu treffen und somit die Zukunft zum Guten zu wenden. Er ist der festen Überzeugung, dass eine gute Morgenroutine das ganze Leben verändern kann. Neue Gewohnheiten werden dir helfen, Energie für den Tag zu tanken und inneren Frieden zu finden. Wie du an deinem Lebensstil arbeiten kannst, erklärt der Autor Schritt für Schritt in seinem Buch. Robin Sharma hat eine Reihe von inspirierenden Büchern geschrieben – diese sind es wert, gelesen zu werden.



Foto: www.thalia.de

3. Nun ein bisschen mehr über inspirierende Persönlichkeiten. Hast du dich jemals gefragt, wie Steve Jobs so berühmt wurde und wie sein Start-up in kurzer Zeit zu einem Imperium wurde? Eine Welt ohne iPhone ist für viele unvorstellbar.

Oder dachtest du darüber nach, wie es ist, die Frau eines der einflussreichsten Menschen der Welt zu sein? Ein Abendessen mit Barack Obama, das wäre etwas! Vielleicht hast du dich schon immer für die königliche Familie in Großbritannien und die Geheimnisse, die sie verbirgt, interessiert? Empfehlenswert sind vor allem die Biografien: „Steve Jobs“ von Walter Isaacson, „Becoming. Meine Geschichte“, die Autobiografie von Michelle Obama und „Diana. Her Story“, ein Buch, das auf den geheimen Interviews mit Prinzessin Diana und Morton Andrew basiert (besser als die Netflix Serie „The Crown“).

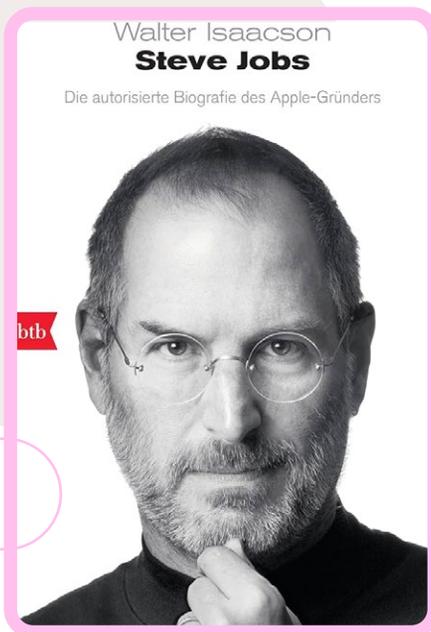


Foto: www.amazon.pl

4. Bist du ein Fan von Extremsituationen und liebst Geschichten, die dich packen? Lese das Buch von Marc Elsberg „Black-out“. Das Buch beschreibt den Vorfall eines terroristischen Angriffs, der die ganze Welt in die Dunkelheit stürzt. Alle elektronischen Verbindungen wurden von unbekanntem Hackern übernommen und die internen Sicherheitseinheiten wissen nicht, was sie tun sollten. Gelingt es einem italienischen IT-Experten und einer jungen Frau, die als Reporterin für den amerikanischen CNN arbeitet, die Welt vor dem Unbekannten zu retten?



Foto: www.thalia.de

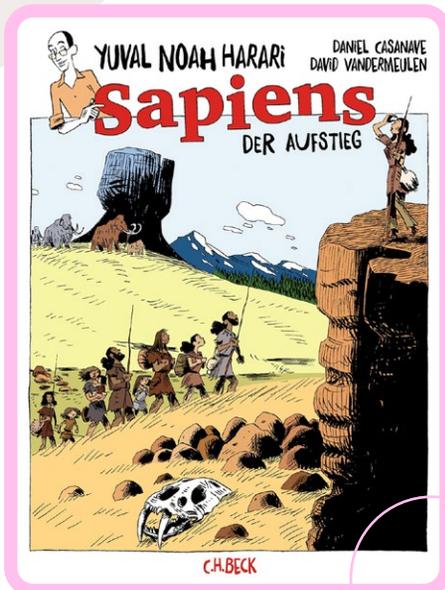


Foto: www.wissenschaft-shop.de

5. Zu guter Letzt: „Sapiens“. Kein anderes Buch hat mich so zum Staunen gebracht wie dieses. Es öffnet vor uns eine andere Perspektive auf die Geschichte unserer Welt und zeigt verschiedene Verhaltensmotive, die sich über Jahrhunderte nicht verändert haben. Der Bestsellerautor Yuval Noah Harari verbindet einfache Biologie mit komplizierter Geschichte, und dank einer Prise von Informationen über die menschliche Psychologie beschreibt er, was andere sich nicht trauen zu sagen. Wenn du mehr über die Menschheit erfahren möchtest (die größten Fehler und unser unentdecktes Potenzial), greif zu – eine neue Welt steht dir offen.

Dies ist meine bescheidene Liste der im Jahr 2023 gelesenen und empfehlenswerten Bücher. Geschmäcker sind verschieden, was hier fehlt sind vor allem spannende Krimis oder romantische Dramen – da zähle ich jedoch auf dich! Tauche in das Land der Bücher ein und lass dich fürs neue Jahr inspirieren.

VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
bereichern	ubogacać
verblüffen	zaskoczyć
einflussreich	wplywowy
das Geheimnis	tajemnica
bescheiden	skromny
die Sichtweise	perspektywa



Laura Szafarczyk

Weihnachts-Countdown: Erlebe den Zauber der kommenden Festtage mit der ultimativen „To-Do“-Liste

Świąteczny-Countdown: Pozwól zaczarować się nadchodzącym świętom z tą „To-Do” listą



DE Weihnachten ist eine Zeit der Freude und des Miteinanders. Während die kalten Winde auftauchen, werden die Straßen mit funkelnden Lichtern und festlichen Dekorationen geschmückt. Von traditionellen Aktivitäten bis hin zu neuen Abenteuern gibt es in dieser festlichen Saison so viel zu entdecken und zu erleben. Hier ist eine spezielle „To-Do“-Liste, um sicherzustellen, dass Du das Beste aus der kommenden Weihnachtszeit herausholst:

PL Boże Narodzenie to czas radości i wspólnoty. Wraz z nadejściem mroźnego wiatru ulice przystrojone są migoczącymi światłkami i dekoracjami. Od tradycji po nowe przygody, jest tak wiele do odkrycia i przeżycia w tym świątecznym okresie. Oto specjalna lista „to-do”, aby jak najlepiej wykorzystać nadchodzący świąteczny czas:



Besuch eines Weihnachtsmarktes: Tauche ein in die festliche Atmosphäre auf einem traditionellen Weihnachtsmarkt. Genieße die festlichen Leckereien und das weihnachtliche Ambiente.



Wizyta na Jarmarku Bożonarodzeniowym – zanurz się w świątecznej atmosferze na tradycyjnym Jarmarku Bożonarodzeniowym. Ciesz się świątecznymi przysmakami i bożonarodzeniową atmosferą.



Weihnachtliche Filmabende veranstalten: Organisiere gemütliche Filmabende mit Freunden und Familie, um klassische Weihnachtsfilme zu schauen. Bereite Popcorn, heiße Schokolade und Kekse vor und erkunde die festliche Filmwelt.



Zorganizuj świąteczne wieczory filmowe – zaplanuj przytulne wieczory filmowe z przyjaciółmi i rodziną, aby obejrzeć klasyczne filmy świąteczne. Przygotuj popcorn, gorącą czekoladę, ciastka i odkryj świąteczny świat kina domowego.

Eislaufen unter dem Sternenhimmel: Spüre die Magie des Winters, indem Du auf einer Eislaufbahn unter freiem Himmel Schlittschuh läufst. Genieße die frische Luft und die winterliche Stimmung.



Jazda na łyżwach pod gwiazdami – poczuj magię zimy, jeżdżąc na łyżwach na lodowisku pod gołym niebem. Ciesz się świeżym powietrzem i zimową atmosferą.



Weihnachtliche Lichterfahrt: Mache eine Fahrt durch die Nachbarschaften, um die spektakulären weihnachtlichen Lichterdekorationen zu bewundern. Erstelle eine Route mit den eindrucksvollsten Beleuchtungen.



Wycieczka śladem świątełek bożonarodzeniowych – przejeżdż się przez dzielnice, aby podziwiać spektakularne dekoracje świąteczne. Stwórz trasę najbardziej imponujących oświetleń.



6

Kreatives Geschenkpapier gestalten: Gestalte Dein eigenes Geschenkpapier, um Deine Geschenke eine persönliche Note zu verleihen. Verwende Stempel, handgemalte Designs oder personalisierte Aufkleber. Du kannst auch recyceltes Papier aus alten Magazinen benutzen. Somit verbindest Du die festlichen Tage mit wichtiger Nachhaltigkeit.



Projektowanie kreatywnego papieru do pakowania – zaprojektuj własny papier do pakowania, aby nadać prezentom osobisty charakter. Użyj stempli, ręcznie malowanych wzorów lub spersonalizowanych naklejek. Możesz także użyć papieru z recyklingu ze starych czasopism. W ten sposób połączysz okres świąteczny ze zrównoważonym rozwojem.

Geschenkideen brainstormen: Nimm Dir Zeit, um über Geschenkideen für Familie und Freunde nachzudenken. Notiere Dir, was jedem am besten gefallen könnte. Lege auch ein realistisches Budget fest, um sicherzustellen, dass Du während der Weihnachtszeit im finanziellen Rahmen bleibst und keine unerwarteten Ausgaben hast.



Burza mózgów pomysłów na prezent – poświęć trochę czasu na zastanowienie się nad pomysłami na prezenty dla rodziny i przyjaciół. Zanotuj, co każdemu może się najbardziej spodobać. Ustal również realistyczny budżet, aby upewnić się, że nie przekroczysz budżetu w okresie świątecznym i nie będziesz mieć żadnych nieoczekiwanych wydatków.



Spaziergänge im Schnee: Plane Zeit ein, um Spaziergänge im Schnee zu genießen und die winterliche Landschaft zu bewundern, um die festliche Stimmung voll auszukosten. Du kannst Dich auch im Schnee austoben und eine Schneeballschlacht starten.



Spacery w śniegu – zaplanuj czas na spacery w śniegu i podziwianie zimowego krajobrazu, aby w pełni cieszyć się świątecznym nastrojem. Można też dać upust energii na śniegu i rozpocząć walkę na śnieżki.



Plätzchenbacken mit Freunden: Lade Deine Freunde zu einem gemeinsamen Plätzchenbacken ein. Schaffe neue Erinnerungen, während ihr zusammen Teig knetet, Kekse ausstecht und eure Kreationen mit buntem Zuckerguss verziert.



Peczenie ciasteczek z przyjaciółmi – zaproś znajomych na wspólne pieczenie ciasteczek. Twórzcie nowe wspomnienia podczas wspólnego wyrabiania ciasta, wycinania ciasteczek i dekorowania swoich dzieł kolorowym lukrem.



Zeit für Besinnlichkeit und Dankbarkeit: Nimm Dir Zeit, um über das vergangene Jahr nachzudenken. Zeige Deine Dankbarkeit für das Gute in Deinem Leben und setze Dir Ziele für das kommende Jahr, um persönliches Wachstum und Entwicklung zu fördern. Teile die Freude und Wärme der Weihnachtszeit mit denen, die es am meisten brauchen.



Czas na refleksję i wdzięczność – poświęć czas na refleksję nad minionym rokiem. Okaż wdzięczność za dobre rzeczy w swoim życiu i wyznacz cele na nadchodzący rok, aby zmotywować siebie do rozwoju osobistego. Podziel się radością i ciepłem świąt z tymi, którzy najbardziej tego potrzebują.

Mit dieser „To-Do“-Liste bist Du bestens gerüstet, um die kommende Weihnachtszeit in vollen Zügen zu genießen. Nutze jede Gelegenheit, um unvergessliche Erinnerungen zu schaffen und die Magie der Feiertage mit Deinen Lieben zu teilen. Was mach Deine Weihnachtszeit so besonders?

Dzięki tej liście „to-do“ będziesz dobrze przygotowany/-a, aby w pełni cieszyć się nadchodzącym sezonem świątecznym. Wykorzystaj każdą okazję, aby stworzyć niezapomniane wspomnienia i dzielić się magią świąt z najbliższymi. Co sprawia, że Twoje Święta Bożego Narodzenia są tak wyjątkowe?





Kamila Hanisz

Haben die sozialen Medien einen Einfluss darauf, was wir essen?

DE Soziale Medien dienen nicht nur der Unterhaltung, sondern auch vielen anderen Zwecken – sie setzen Trends in verschiedenen Bereichen. Wir erliegen oft unbewusst den Inhalten, die uns erreichen und unsere Einstellung zum Leben verändern.



Foto: stock.chroma.pl

Czy media społecznościowe mają wpływ na to, co jemy?

PL Oprócz dostarczania ludziom rozrywki media społecznościowe służą również wielu innym celom – m.in. wyznaczają trendy w różnych dziedzinach. Często nieświadomie ulegamy treściom, które do nas docierają i zmieniają nasze nastawienie do życia.

In der heutigen Welt können wir uns ein Leben ohne Internet nicht mehr vorstellen. Manche würden sagen, dass die Smartphones das Denken für uns übernehmen. Tatsache ist jedoch, dass ohne sie unsere Möglichkeiten stark eingeschränkt wären. Allerdings muss man vorsichtig sein, denn die Medien manipulieren uns sehr oft. In vielen Fällen geht es den Influencern auch um Profit – sie versuchen also, ihre Fans von ihren eigenen (oder einfach den von ihnen beworbenen) Produkten zu überzeugen. Aber wollen all diese Influencer und Produzenten etwas Schlechtes für uns? Nicht unbedingt! Oft werden Methoden angewandt, um beide Seiten zufrieden zu stellen. Wenn man darauf achtet, was die Community antreibt, ist es einfacher, seine Produkte auf die Bedürfnisse der Konsumenten zuzuschneiden.

In letzter Zeit ist zu beobachten, dass im Internet zunehmend für eine gesunde Lebensweise geworben wird: Fitnessstudio-Besuche, Übungen, die man selbst zu Hause machen kann, gesunde Rezepte mit Produkten eines bestimmten Herstellers oder auch Werbung für Sportbekleidung – die Auswahl ist groß. Wenn wir durch die sozialen Medien scrollen, sehen wir immer wieder, wie uns verschiedene Menschen dazu auffordern, vom Sofa aufzustehen und eine gesunde, ausgewogene Mahlzeit zu essen, anstatt einen Döner in der Stadt zu kaufen. Das motiviert uns zu Veränderungen. Das

”

Według badania „Deutschland, deine Fitness” przeprowadzonego przez Score Media Group świadomość zdrowotna w Niemczech wzrosła wówczas o ponad 60 procent. Wiele osób zaczęło stosować bardziej zbilansowaną dietę, aby wzmocnić układ odpornościowy. W Polsce również więcej osób jadło w tym czasie zdrowiej, np. sięgało po warzywa, rezygnowało z mięsa na rzecz produktów pochodzenia roślinnego oraz chętniej gotowało.

W dzisiejszym świecie nie wyobrażamy sobie życia bez Internetu. Niektórzy powiedzą, że to telefony myślą za nas, ale faktem jest, że gdyby nie one, nasze możliwości byłyby znacznie ograniczone. Trzeba jednak uważać, bo media bardzo często nami manipulują. W wielu przypadkach twórcom internetowym chodzi również o zysk – próbują więc przekonać fanów do swoich (lub po prostu reklamowanych przez siebie) produktów. No dobrze, ale czy ci wszyscy influencerzy i producenci chcą dla nas źle? Niekoniecznie! Często stosuje się takie metody, by obie strony były zadowolone. Zwracając uwagę na to, czym kieruje się dana społeczność, łatwiej jest dostosować swoje produkty do potrzeb konsumentów.

Ostatnimi czasy można zauważyć, że w sieci promowany jest zdrowy styl życia – chodzenie na siłownię, ćwiczenia, które każdy może wykonać samodzielnie w domu, zdrowe przepisy z użyciem produktów danej firmy, czy też reklamy strojów sportowych dostosowanych do zajęć fitness – do wyboru, do koloru. Przeglądając media społecznościowe, widzimy piękne i zadbane osoby, które zachęcają do ruszenia się z kanapy i zjedzenia zdrowego, zbilansowanego posiłku zamiast kebaba na mieście. W efekcie czego nabieramy motywacji do zmian. To oczywiście nie oznacza, że każda z osób, która porusza takie tematy, chce na nas zarobić.

bedeutet natürlich nicht, dass jede Person, die solche Themen anspricht, automatisch Geld mit uns verdienen will. Es ist klar, dass die Pflege der Gesundheit und der Figur sowie ein aktiver Lebensstil etwas Positives sind, aber Achtung: Man darf nicht alles glauben – manchmal ist es schwer, zwischen aufrichtigen Ratschlägen und reiner Werbung zu unterscheiden.

Die Popularisierung des Krafttrainings hat zu einer Nachfrage nach Nahrungsergänzungsmitteln für Sportler geführt. Proteine, Kreatin oder Energieriegel sind sehr beliebt. Solche Produkte gibt es in einer Vielzahl von Geschmacksrichtungen, je nachdem, worauf man Lust hat – Erdbeere, gesalzener Karamell, Kekse, Erdnussbutter, Vanilleeis oder vielleicht weiße Schokolade? Durch den Verzehr dieser Produkte geben wir unserem Körper etwas Leckeres, und glauben, dass wir die Ergebnisse unserer harten Arbeit schneller sehen werden. Klingt gut, nicht wahr? Natürlich greift nicht jeder zu dieser Art von Produkten, denn das allgemeine Wissen darüber ist vielleicht noch nicht ausreichend. Sie gelten eher als sichere Produkte, sind aber nicht unerlässlich und in größeren Mengen können sie sogar schädlich sein. Es ist jedoch festzustellen, dass sie immer häufiger erhältlich sind. Sie können nicht mehr nur online, sondern auch in stationären Geschäften gekauft werden.

Im Übrigen muss man nicht lange suchen, um zu sehen, was sich gewandelt hat, weil sogar das Sortiment eines durchschnittlichen Supermarktes sich verändert hat. In den Ladenregalen finden wir immer mehr Produkte, die vor nicht allzu langer Zeit noch für Verunsicherung sorgten, weil man sie nicht kannte – vegane Joghurts, laktosefreie Käse, Veggieschnitzel und -Burger, glutenfreie Kekse und zuckerfreie Getränke, Produkte frei von Kalorien, Zuckersubstitut oder High-Protein Eiscreme und Puddings... Heute ist das normal, früher wäre uns so etwas nicht einmal eingefallen. In vielen Fällen ist dies eine positive Veränderung. Dank der Verfügbarkeit dieser Produkte müssen viele Menschen mit Lebensmittelallergien oder -intoleranzen nicht mehr auf ihre Lieblings Speisen verzichten. Allerdings ist zu bedenken, dass die Hersteller Begriffe wie „zero“, „light“ oder „fit“ manchmal missbrauchen, und es kann sein, dass diese pseudo-gesünderen Produkte eine schlechtere Wahl sind als die üblichen.

Wenn wir uns anschauen, wie die Einkaufsregale in den 1980er oder 1990er Jahren aussahen, können wir sicherlich zugeben, dass der Fortschritt enorm ist. Obwohl sich das Sortiment der Supermärkte in Polen und Deutschland etwas unterscheidet, sind diese Abweichungen gegenwärtig nicht besonders gravierend. Das Interesse an gesunden Lebensmitteln ist in beiden Ländern groß. Nicht jeder weiß, dass



Foto: stock.chroma.pl

”

Laut der Studie „Deutschland, deine Fitness“ der Score Media Group stieg damals das Gesundheitsbewusstsein in Deutschland um mehr als 60 Prozent¹. Viele Menschen begannen, sich ausgewogener zu ernähren, um das Immunsystem zu stärken. In Polen ernährten sich in dieser Zeit auch mehr Menschen gesünder, sie griffen z. B. zu Gemüse, verzichteten auf Fleisch zugunsten von veganen Produkten und kochten gerne zu Hause².

Powszechnie wiadomo, że dbanie o zdrowie i swoją sylwetkę, a także aktywny tryb życia są czymś pozytywnym, ale uwaga! Nie można wierzyć we wszystko – czasem trudno odróżnić szczerą radę od zwykłej reklamy.

Spopularyzowanie treningów siłowych doprowadziło do popytu na suplementy dla sportowców. Dużą sławą cieszą się odżywki białkowe, kreatyna, czy batony energetyczne. Tego typu produkty możemy kupić w najróżniejszych smakach – truskawka, słony karmel, ciasteczko, masło orzechowe, lody waniliowe, a może biała czekolada? Spożywając je, dostarczamy organizmowi coś smacznego i wierzymy, że szybciej zobaczymy efekty naszej ciężkiej pracy. Brzmi nieźle, czyż nie? Oczywiście nie każdy sięga po tego typu produkty. Powszechna wiedza na ich temat być może wciąż nie jest jeszcze wystarczająca. Mówi się, że są to produkty bezpieczne, ale nie są niezbędne, a w większych dawkach mogą wręcz zaszkodzić. Trzeba jednak przyznać, że są one coraz bardziej dostępne. Można je kupić już nie tylko przez Internet, ale również w sklepach stacjonarnych.

Zresztą nie trzeba długo szukać, by dostrzec zmiany – nawet asortyment przeciętnego supermarketu uległ metamorfozie. Na sklepowych półkach znajdujemy coraz więcej produktów, które jeszcze niedawno wzbudzały niepewność wynikającą z braku wiedzy na ich

”

Es wurden viele EU-Regelungen eingeführt, um die Gesundheit der Konsumenten und die Umwelt zu schützen. Bevor die Produkte den Kunden erreichen, müssen sie eine Reihe von Kontrollen durchlaufen, um ihre Unbedenklichkeit zu überprüfen.

die Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten maßgeblich von der COVID-19-Pandemie beeinflusst wurde. Laut der Studie „Deutschland, deine Fitness“ der Score Media Group stieg damals das Gesundheitsbewusstsein in Deutschland um mehr als 60 Prozent¹. Viele Menschen begannen, sich ausgewogener zu ernähren, um das Immunsystem zu stärken. In Polen ernährten sich in dieser Zeit auch mehr Menschen gesünder, sie griffen z. B. zu Gemüse, verzichteten auf Fleisch zugunsten von veganen Produkten und kochten gerne zu Hause². Es war eine ganz spezifische Zeit, aber einige gute Gewohnheiten werden immer noch gepflegt – auf seine Gesundheit zu achten sollte nie aus der Mode kommen.

Natürlich kann man es sich leisten, von Zeit zu Zeit kleine Abweichungen vom Diätplan zu machen. Es ist erwähnenswert, dass auch die weniger gesunden Produkte in diesen beiden Ländern viele Normen und Anforderungen erfüllen müssen. Dies ist zum Teil auf die Mitgliedschaft dieser Staaten in der Europäischen Union zurückzuführen. Es wurden viele EU-Regelungen eingeführt, um die Gesundheit der Konsumenten und die Umwelt zu schützen. Bevor die Produkte den Kunden erreichen, müssen sie eine Reihe von Kontrollen durchlaufen, um ihre Unbedenklichkeit zu überprüfen. Auch die Hygiene bei der Lebensmittelherstellung ist wichtig.

Wir sehen also, dass die Lebensmittelindustrie weiterhin vom Trend zur Selbstpflege beeinflusst wird, aber auch von anderen wichtigen Faktoren, die die Gesellschaft betreffen.

¹ <https://score-media.de/pressemitteilung/deutschland-deine-fitness/>

² <https://www.newsweek.pl/zdrowie-i-nauka/zdrowie/zdrowe-odzywianie-podczas-lockdownu-czy-izolacja-zmienila-nawyki-zywniowe/grxwlye>

VOKABELBOX

DEUTSCH POLNISCH

Trends setzen	wyznaczać trendy
eine ausgewogene Mahlzeit	pełnowartościowy posiłek
aufrechtig	szczerzy
das Krafttraining	trening siłowy
unerlässlich	niezbędny

”

Zostało wprowadzonych wiele przepisów unijnych mających na celu ochronę zdrowia konsumentów, a także ochronę środowiska. Zanim produkty trafią do klienta, muszą przejść szereg kontroli sprawdzających, czy są bezpieczne.

temat – wegańskie jogurty, sery bez laktozy, wegetariańskie sznycle i burgery, ciastka bez glutenu i napoje bez cukru, produkty 0 kcal, słodziki czy też lody i puddingi proteinowe. Teraz to już standard, ale kilkanaście lat temu nawet byśmy o tym nie śnili. W wielu przypadkach jest to zmiana na plus. Dzięki dostępności tych produktów wiele osób z alergiami czy też nietolerancjami pokarmowymi nie musi rezygnować z ulubionych potraw. Trzeba jednak pamiętać, że czasem producenci nadużywają określeń typu „zero”, „light” czy „fit” i może okazać się, że te pseudozdrowe produkty są gorszym wyborem niż te zwykłe.

Patrząc na to, jak wyglądały półki sklepowe w latach 80. czy 90., z pewnością możemy przyznać, że postęp jest ogromny. Mimo iż asortyment supermarketów w Polsce i w Niemczech jest nieco inny, to na chwilę obecną raczej nie są to kolosalne różnice. Zainteresowanie zdrową żywnością jest wysokie w obu krajach. Co ciekawe, spory wpływ na poprawę nawyków żywieniowych miała pandemia COVID-19. Według badania „Deutschland, deine Fitness” przeprowadzonego przez Score Media Group świadomość zdrowotna w Niemczech wzrosła wówczas o ponad 60 procent¹. Wiele osób zaczęło stosować bardziej zbilansowaną dietę, aby wzmocnić układ odpornościowy. W Polsce również więcej osób jadło w tym czasie zdrowiej, np. sięgało po warzywa, rezygnowało z mięsa na rzecz produktów pochodzenia roślinnego oraz chętniej gotowało². Był to dość specyficzny czas, jednak niektóre dobre nawyki wciąż się pielęgnuje – dbanie o zdrowie nigdy nie powinno wyjść z mody.

Oczywiście od czasu do czasu można sobie pozwolić na drobne odstępstwa od diety. Warto wspomnieć, że nawet te mniej zdrowe produkty, muszą w tych krajach sprostać wielu normom i wymaganiom. Jest to spowodowane między innymi członkostwem krajów w Unii Europejskiej. Zostało wprowadzonych wiele przepisów unijnych mających na celu ochronę zdrowia konsumentów, a także ochronę środowiska. Zanim produkty trafią do klienta, muszą przejść szereg kontroli sprawdzających, czy są bezpieczne. Nie bez znaczenia jest również higiena podczas produkcji żywności.

Widzimy więc, że przemysł spożywczy wciąż rozwija się pod wpływem trendu dbania o siebie, ale również innych ważnych czynników, które dotyczą społeczeństwa.

¹ <https://score-media.de/pressemitteilung/deutschland-deine-fitness/>

² <https://www.newsweek.pl/zdrowie-i-nauka/zdrowie/zdrowe-odzywianie-podczas-lockdownu-czy-izolacja-zmienila-nawyki-zywniowe/grxwlye>



Hanna Baziuk

Kilometer der Ruhe

DE In den letzten Jahren hat sich das Laufen zu einer der beliebtesten und populärsten Amateursportarten entwickelt. Als Kind habe ich meinen Eltern beim Training zugesehen und immer neugierig gefragt, welche Strecke sie zurückgelegt haben. Dennoch betrachtete ich das Laufen noch einige Zeit mit Müdigkeit und großer Anstrengung. Erst vor kurzem habe ich erkannt, dass jeder das Laufen auf seine eigene Art und Weise lieben kann.

Ich bin meine ersten Kilometer mit meinem Vater gelaufen... Es ist unglaublich motivierend, jemanden zu haben, mit dem man trainieren und seine Erfolge teilen kann. Als ich jedoch mit meinem eigenen Training begann, entdeckte ich, dass es beim Laufen um mehr geht als nur um die zurückgelegte Strecke. Wenn man sich auf den Weg macht, ist es wirklich wert, sich auf die Umgebung zu konzentrieren. Das lenkt uns von der Anstrengung ab und ermöglicht es uns, die Zeit mit uns selbst zu genießen. Das Adrenalin, das uns begleitet, und die freigesetzten Endorphine sorgen für ein Gefühl der Entspannung von Stress und Sorgen. Es ist eine Zeit, in der wir uns auf unseren Atem konzentrieren, und das ist es, was uns lebendig fühlen lässt. Das Laufen ermöglicht eine vorübergehende und manchmal ersehnte Flucht vor der Wirklichkeit.

Beim Training lassen sich kleine Rückschläge, die uns vorübergehend die Motivation rauben, nicht vermeiden. Aus meiner eigenen Erfahrung heraus bin ich davon überzeugt, dass Geduld und Entschlossenheit hier der Schlüssel zum Erfolg sind. Nicht jeder Lauf wird uns Befriedigung verschaffen, und manchmal ist das Gegenteil der Fall. Es lohnt sich also, sich selbst den Raum zu geben, um diese Leidenschaft inmitten der Schwierigkeiten, die uns begegnen, zu entwickeln.

Laufen ist eine einzigartige Aktivität, die Menschen zusammenbringt. Die Gemeinschaft der Läufer, die sich beim 5km-, 10km-Laufen, Halbmarathons usw. treffen, ist einzigartig. Bunt gekleidet, in einer Gruppe, laufen sie kilometerweit und genießen die Freude am gemeinsamen Wettkampf.

Der Laufsport ist „Liebe auf den ersten Blick“, ein sicherer Ort, an den jeder, der ihn einmal betritt, gerne wieder zurückkehrt.



Kilometry spokoju

PL Na przełomie ostatnich lat bieganie stało się jedną z najpopularniejszych i najchętniej, amatorsko uprawianych dziedzin sportu. Będąc dzieckiem, obserwowałam trenujących rodziców i zawsze z zaciekawieniem pytałam, jaki dystans pokonali. Jednak mimo to, jeszcze przez pewien okres bieganie kojarzyło mi się ze zmęczeniem i ogromnym wysiłkiem. Dopiero niedawno uświadomiłam sobie, że bieganie pokochać może każdy – na własny, wyjątkowy sposób.

Szój pierwszy, kilkukilometrowy bieg pokonałam razem z tatą. Niesamowicie motywujące jest posiadanie kogoś, z kim możesz trenować oraz podzielić się swoimi osiągnięciami. Gdy rozpoczęłam swoje własne treningi, odkryłam, że za bieganiem kryje się coś więcej niż tylko przemierzony dystans. Wyruszając w teren, warto skoncentrować się na tym, co nas otacza. Dzięki temu odwrócimy naszą uwagę od wysiłku i będziemy mogli cieszyć się czasem spędzonym z samym sobą. Towarzysząca nam adrenalina i wydzielające się endorfiny zagwarantują nam poczucie wyzwolenia od stresu i zmartwień. Jest to czas, w którym jesteśmy skupieni na oddechu i właśnie dzięki temu czujemy, że żyjemy. Bieganie pozwala na chwilową i czasami upragnioną ucieczkę od rzeczywistości.

Trenując, nie jesteśmy w stanie uniknąć małych komplikacji, które tymczasowo odbierają nam motywację. Na podstawie własnego doświadczenia uważam, że cierpliwość oraz samozaparcie są tutaj kluczowe. Nie każdy bieg będzie przynosił nam satysfakcję, a czasem wręcz przeciwnie, dlatego warto dać sobie przestrzeń na rozwijanie tej pasji mimo napotykanym trudności.

Bieganie jest wyjątkową aktywnością, która łączy ludzi. Społeczność biegaczy spotykająca się na biegach 5 km, 10 km, półmaratonach itd. Jest jedyna w swoim rodzaju. Kolorowo ubrani, w grupie przemierzają kilometry, czerpiąc radość ze wspólnej rywalizacji.

Bieganie jest miłością „od pierwszego wejrzenia”, bezpieczną przestrzenią, do której zawsze będzie wracał ten, kto tylko do niej trafi.

Foto: stock.cdnim.pl

Niklas Hackenthal



Austausch verbindet!

– Jugendaustausch als Perspektive



Foto: Niklas Hackenthal

DE Mein Name ist Niklas und ich komme aus der Oppelner Partnerregion Rheinland-Pfalz. Als ich das erste Mal von Oppeln hörte, hatte ich keinerlei Verbindungen oder Vorstellungen, was diese Region ausmacht. Das hat sich jedoch rasch geändert. Durch meine Teilnahme am Jugendaustausch „Bei mir und bei dir – zeig, was in deiner Region steckt!“ entdeckte ich im Sommer 2022 die Region, und zwar nicht nur oberflächlich als Tourist. Jugendliche aus Oppeln zeigten mir von der Region das, was für sie am wichtigsten ist. So lernte ich beispielsweise die deutsche Minderheit, die schlesische Küche oder die Geschichte der Region kennen und zu lieben. Am wichtigsten sind jedoch die Freundschaften, die durch den Austausch entstanden sind. Inzwischen fahre ich nicht mehr nur nach Oppeln zu irgendwelchen Menschen, sondern zu Freunden!

Am 21. Mai 2003 schlossen Rheinland-Pfalz gemeinsam mit Burgund (Frankreich), Oppeln und Mittelböhmen (Tschechien) eine Vereinbarung zur Erweiterung ihrer bisherigen bilateralen Partnerschaften zu einem „4er-Netzwerk regionaler Partner“. Basierend auf dieser Zusammenarbeit realisieren die Partner eine Vielzahl von Projekten in verschiedenen Bereichen, auch im Rahmen von EU-Förderprogrammen. Diese Projekte umfassen Bereiche wie Kultur, Bildung, Wirtschaft, Umwelt, Tourismus, Weinbau, ländliche Politik, Soziales, kommunale Zusammenarbeit und Verwaltungskooperationen.

Der Austausch zwischen Rheinland-Pfalz und Oppeln ist von großer Bedeutung, da er eine Brücke zwischen

zwei verschiedenen Kulturen, Traditionen und Menschen schafft. Rheinland-Pfalz und Oppeln haben eine reiche Geschichte und vielfältige Gemeinsamkeiten, die es lohnt, zu erkunden und zu feiern. Kultureller Austausch ist entscheidend, um Verständnis, Toleranz und Respekt zwischen verschiedenen Gesellschaften zu fördern. Beide Regionen können voneinander lernen, indem sie Erfahrungen und bewährte Praktiken in Bereichen wie Umweltschutz, Stadtentwicklung, Gesundheitswesen und vielem mehr austauschen. Die Partnerschaft fördert auch die Völkerverständigung und den Frieden. Indem Menschen aus verschiedenen Kulturen und Regionen miteinander in Kontakt treten, können Stereotype abgebaut, Vorurteile überwunden und Freundschaften geschlossen werden.

Dass diese Punkte nicht reine Utopie, sondern Wirklichkeit sind, kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Durch die Teilnahme am Austausch habe ich nicht nur mein ehrenamtliches Engagement verstärkt, sondern auch Kontakte geknüpft. So kam es, dass ich neben meinem Studium begann, für den Partnerschaftsverband Rheinland-Pfalz zu arbeiten. Ich wollte auch anderen jungen Menschen so eine Erfahrung ermöglichen, wie ich sie während des Austausches erlebt hatte. Meine Bindung zu Oppeln verstärkte sich enorm, als ich ein zweimonatiges Praktikum bei der deutschen Minderheit sowie beim Haus der Deutsch-Polnischen Zusammenarbeit absolvierte. Durch die Jugendbegegnung habe ich neue Berufsfelder kennengelernt und mich in diesen aktiv engagiert. Ich kann sogar sagen, dass ich langfristig im Bereich

der internationalen Zusammenarbeit und des interkulturellen Austausches tätig sein möchte.

Ich kann nur dazu ermutigen, an Jugendaustauschen teilzunehmen! Man kann nicht nur wertvolle Kontakte knüpfen, sondern diese können sich auch zu wunderbaren Freundschaften entwickeln. Auch menschlich kann man seinen Horizont erweitern und viel lernen. Das Entscheidende ist jedoch der Spaß. Es macht unglaublich viel Freude, Neues kennenzulernen. Wenn Du momentan überlegst, an einem Austauschprogramm teilzunehmen, aber noch nicht sicher bist: traue Dich! Es wird eine einzigartige, fantastische Erfahrung! Und wer weiß... Vielleicht findest Du auch das, was Dich erfüllt.

VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
der Austausch	wymiana
die Partnerschaft	partnerstwo
vielfältig	różnorodny
die Erfahrung	doświadczenie
absolvieren	ukończyć, odbyć
langfristig	długoterminowy

Tutaj znajdziesz tekst Niklasa po polsku:



„Wymiana łączy! – Wymiana młodzieży jako perspektywa”



Foto: www.ferienwohnung-oberstdorf-allgaeu.com

Let it snow(board)!

DE Der Winter in den Bergen ist eine magische Zeit. Die Landschaft gleicht Szenen aus einem verzauberten Märchen, und die Gipfel um uns herum sind mit weißem Pulver bedeckt. Die Vorstellung eines Urlaubs unter solchen Umständen zieht von Jahr zu Jahr immer mehr Touristen an – sowohl Wintersportbegeisterte als auch diejenigen, die nach Ruhe und Entspannung abseits des Stadtrubels suchen.



Emilia Schmolke

PL Zima w górach to magiczny czas. Krajobraz przypomina wtedy sceny z zaczarowanej bajki, a szczyty wokół nas pokrywa biały puch. Wizja urlopu w takich okolicznościach z roku na rok przyciąga coraz więcej turystów – zarówno miłośników sportów zimowych, jak i tych, którzy szukają spokoju oraz ucieczki od miejskiego zgiełku.

Planst du einen Winterurlaub außerhalb Polens? Träumst du von einer Auszeit in einem alpinen Kurort? Ein guter Zielort für eine solche Reise sind die Allgäuer Alpen. Die beste Basis für ihre Erkundung ist das malerisch gelegene Obersdorf. Ein angenehmer und ruhiger Kurort in einem idyllischen Tal, umgeben von atemberaubenden Aussichten. Im Stadtzentrum findest du zahlreiche Restaurants und Kneipen, die es dir ermöglichen, die Aromen der bayerischen Küche näher kennenzulernen oder einen gemütlichen Abend mit gutem Bier zu verbringen. So kannst du Energie tanken, um am nächsten Tag einen romantischen Spaziergang um den Christlessee oder durch die Breitachklamm-Schlucht zu unternehmen. Diese Orte sind empfehlenswert für einen Spaziergang im knirschenden Schnee!

Der Winter in den Alpen zieht jedes Jahr immer mehr Touristen an, die die winterlichen Aktivitäten genießen möchten. Zu den beliebtesten zählen natürlich das Skifahren und Snowboarden. Obersdorf ist der ideale Ort zum ausüben dieser Sportarten. Es ist bekannt für sein äußerst vielfältiges Freizeitangebot, welches dir ermöglicht, deine Erwartungen über die Tage auf der Piste zu erfüllen. Dieser bezaubernde Ferienort in Süddeutschland kann sich als das größte deutsche Skigebiet rühmen. Die Gesamtlänge der Abfahrten beträgt ganze 118

Planujesz zimowy wyjazd poza granice Polski? Marzy Ci się odpoczynek w alpejskim kurorcie? Dobrym kierunkiem na taką wyprawę są Alpy Algawskie. Najlepszą bazą do ich zwiedzania jest sam Obersdorf. Przyjemny i spokojny kurort położony w malowniczej dolinie otoczonej bajecznymi widokami. W centrum miasteczka znajduje się mnóstwo restauracji i knajpek, co pozwoli Ci bliżej poznać smaki bawarskiej kuchni, czy też spędzić miło wieczór przy dobrym piwie. Możesz w ten sposób nabrać sił, by następnego dnia udać się na romantyczny spacer wokół jeziora Christlessee lub po wąwozie Breitachklamm. Są to polecane miejsca na przechadzkę w chrzęszczącym śniegu!

Zima w Alpach każdego roku przyciąga coraz więcej turystów chcących cieszyć się zimowymi atrakcjami. Do najpopularniejszych zaliczamy oczywiście jazdę na nartach czy snowboardzie. Obersdorf to idealne miejsce do uprawiania tego rodzaju sportów. Słynie z niezwykle bogatej oferty rekreacyjnej, co pozwoli Ci spełnić wyobrażenia o dniach spędzonych na stoku. Ta urocza miejscowość turystyczna położona w południowych Niemczech może poszczycić się mianem największego niemieckiego obszaru narciarskiego. Łączna długość tras zjazdowych wynosi aż 118 kilometrów! Teren nadaje się zarówno dla początkujących narciarzy i rodzin z dziećmi, jak i dla doświadczonych i zaawan-

Kilometer! Das Gelände eignet sich sowohl für Anfänger, Familien mit Kindern als auch erfahrene und fortgeschrittene Fans des Wintersports, die sich auf den örtlichen Pisten ausleben können. Es ist auch erwähnenswert, dass die Vorstellung eines nächtlichen Skifahrens – unterm sternenklaren Himmel – ebenfalls erfüllt werden kann!

Obersdorf ist weltberühmt für die Vierschanzentournee, das prestigeträchtigste Turnier im Skisprungkalender. Jedes Jahr, in den letzten Dezembertagen, verwandelt sich die Stadt in eine Arena für spannende Wettkämpfe und ist die erste Station auf der Wettkampfkarte. Die Skisprungschanze steht jedoch das ganze Jahr den Touristen zur Verfügung. Die Audi Arena ist ein idealer Ort, um auf ihren Gipfel zu fahren und die wunderbare Aussicht zu genießen. Diese Attraktion ist eine großartige Option für jeden, der nicht unbedingt hoch hinaufsteigen möchte, um die wunderschöne Landschaft zu bewundern. Wenn du außerdem ein Fan von Skispringen bist, ist es besonders lohnenswert, deine Reise in die deutschen Alpen während des Turniers zu planen. Schon von den ersten Augenblicken des Wettbewerbs an wird die Atmosphäre dich begeistern!

Obersdorf ist ein beliebtes Reiseziel sowohl für Wintersportbegeisterte als auch für diejenigen, die die Schönheit der Alpen und die deutsche Gastfreundschaft genießen möchten. Dieser Ort bietet Attraktionen und Aktivitäten für Touristen mit unterschiedlichen Interessen. Es ist für jeden etwas dabei. Überzeuge dich selbst, packe deine Koffer und mach dich auf den Weg ins Abenteuer!



sowanych fanów białego szaleństwa. Warto również wspomnieć, że w tym przypadku wizja jazdy nocą – pod gwiazdzistym niebem również jest możliwa do spełnienia!

Obersdorf słynie na świecie z Turnieju Czterech Skoczni, czyli najbardziej prestiżowego turnieju w kalendarzu skoków narciarskich. Miasteczko to co roku, w ostatnich dniach grudnia zamienia się w arenę ekscytujących zmagani i jest pierwszym przystankiem na mapie zawodów. Skocznia narciarska jest do dyspozycji turystów przez cały rok. Audi Arena to doskonałe miejsce, by wjechać na jej szczyt, skąd podziwiać można cudowne widoki. Atrakcja ta jest idealną opcją dla każdego, kto niekoniecznie chce się wysoko wspinąć, by cieszyć oko pięknym krajobrazem. Jeśli dodatkowo jesteś kibicem skoków narciarskich, szczególnie warto zaplanować swój wyjazd w niemieckie Alpy właśnie na czas trwania turnieju. Atmosfera już od pierwszych chwil trwania konkursu z pewnością Cię zachwyci!

Obersdorf jest popularnym celem podróży zarówno dla miłośników sportów zimowych, jak i tych, którzy chcą cieszyć się pięknem Alp oraz niemieckiej gościnności. Miejsce to oferuje atrakcje oraz aktywności dla turystów o różnych zainteresowaniach. Każdy bez problemu znajdzie tam coś dla siebie. Przekonaj się o tym sam, dlatego pakuj walizkę i ruszaj ku przygodzie!

VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISH
die Gastfreundschaft	gościnność
die Sprungschanze	skocznia
zur Verfügung stehen	być do dyspozycji
verzaubert	zaczarowany
der Stadttubel	miejski zgłęb
sternenklarer Himmel	gwiazdziste niebo

Zwischen Traumland und Horrorurlaub

Urlaub in Krisenländern: Wir fahren nach Armenien und Israel



Daniel Mielcarek



Foto: Daniel Mielcarek

DE Dass beide Länder Krisengebiete sind, ist bekannt. Dass die Situation ausgerechnet während meiner Reisen eskaliert, konnte ich nicht vorhersehen. Glücklicherweise kamen die größten Schrecken erst kurz nach meiner Abreise. Schließlich will ich kein Kriegsreporter sein. In dieser Episode erzähle ich von meiner Israelreise.

Den richtigen Augenblick abzuwarten, um Israel zu besichtigen, ist nicht einfach gewesen. Ich empfehle, für jedes Land die Nachrichtenlage zu prüfen und Hinweise auf der Webseite des Auswärtigen Amtes zu lesen, um dann selbst abzuwägen, ob man die Reise in ein unruhiges Land unternehmen möchte. Sollte man sich dafür entscheiden, kann man seinen Aufenthalt auf dieser Webseite ankündigen bzw. registrieren.

Sehr optimistisch trat ich meine Reise an. Bei der Ankunft am Flughafen Tel Aviv bekam ich keinen Stempel in den Reisepass, nur einen losen Zettel. Einige Länder verbieten die Einreise, wenn sie einen israelischen Stempel im Reisepass finden. Vom Flughafen konnte ich mich zunächst nicht rühren, da mein Flugzeug am Sabbat, dem Ruhetag, gelandet ist. Nachdem die Sonne untergegangen war, fuhren wieder Busse ins Zentrum, das in der Nähe des Meeres liegt. Es war etwas eigenartig,

das Mittelmeer mal von der „anderen Seite“ gesehen zu haben. Die Riviera von Tel Aviv war wunderschön, doch hier schlummerte eine Gefahr: Warnschilder wiesen bereits auf die Gefahr vor hohen Wellen oder gar Tsunamis hin, denn das Wetter spielte nicht mit. Den Hinweg säumte eine kilometerlange Demonstration, etwa gegen die amtierende Regierung. Sodann gab mir mein Telefon häufig einen lauten Warnalarm, wann und wo auch immer im Land eine Rakete entdeckt wurde.

Die Warnapp begann öfters zu läuten, wenn ich meinen Fuß auf die Straßen Tel Avivs setzte. Einfach „abschalten“ fiel mitunter etwas schwer, war aber in der pulsierenden Nacht- und Kulturszene für wenigstens einige Stunden gegeben.

Die „Reise nach Jerusalem“ war nicht ganz so witzig, wie das bekannte gleichnamige Kinderspiel. Aufgrund des Wetters bin ich einen Tag früher als geplant in Jerusalem angekommen. Nach meiner Abreise ereignete sich ein Attentat an einem Ort, an dem ich zuvor noch ein Foto gemacht hatte. Wo ich hinsah, waren bewaffnete Soldatinnen und Soldaten, oft in Zivil gekleidet. Glücklicherweise wirkte hinter den Stadttoren Jerusalems, also in der Altstadt, alles anders: Ein Mikrokosmos, in dem etwas Ruhe einkehrte und ich in religiöse Orte des Christentums, Judentums und Islams eintauchen konnte. Mein Hotelzimmer lag genau am Kreuzweg und ich bin durch Zufall in eine Prozession in der Grabeskirche Jesu und seinem Heiligen Grab hineingeschlittert. Bei Kerzenschein und lateinischen Gebeten konnte ich die Spiritualität erleben, nach der ich mich nach (und vor) den ganzen Sor-

gen und Strapazen sehnte. Durch die noch gefährlichere Lage in den palästinensischen Gebieten war eine Fahrt nach Bethlehem oder Jericho abzuraten, dafür fuhr ich an die Küste des Toten Meeres. Hier ist der tiefste Punkt der Erde. In diesem salzhaltigen Meer zu treiben, war etwas, das ich einmal im Leben machen wollte, besonders bevor es in den nächsten Jahrzehnten vollständig verschwinden könnte. Einmal hier zu schwimmen und das Gefühl der Schwerelosigkeit zu spüren reichte mir, denn es kann auf der Haut unglaublich brennen und man kann sich sehr an den Salzbrocken verletzen. Dies ist schließlich auf den Touristenfotos nicht zu sehen, sondern eher freudige Menschen, die beim Schwimmen Zeitung lesen. So muss man es nicht unbedingt öfters machen, abgesehen davon, dass länger als eine Viertelstunde dieses „Badevergnügen“ nicht dauern sollte. Die mondartige Landschaft der angrenzenden jüdischen Wüste bot Blicke wie nicht von dieser Welt, vor allem vom UNESCO-Weltkulturerbe, der Palastfestung Masada. Der Nationalpark En Gedi ist eine Oase und gleicht ein wenig meiner Vorstellung von der Bibel und dem Paradies: Palmen, Tiere, Wasserfälle... Noch mehr Wasser und zudem bunte Korallen schmückten die Umgebung Israels südlichster und einziger Stadt am Roten Meer, Eilat.

”

Sodann gab mir mein Telefon häufig einen lauten Warnalarm, wann und wo auch immer im Land eine Rakete entdeckt wurde. Die Warnapp begann öfters zu läuten, wenn ich meinen Fuß auf die Straßen Tel Avivs setzte.

Vor den Rückflug stellten sich die letzten Hürden, nämlich ein breiter Fragenkatalog, den ich beantworten musste, und eine genaue polizeiliche Inspektion. Im Flugzeug konnte ich aufatmen, aber nur für kurze Zeit, denn obwohl ich von dort sicher wegkommen bin, werden der Terror und Krieg in Israel und den palästinensischen Gebieten weitergehen.

PS: Israel ist ein geschichtsträchtiges Land. Es war lange mein Traum, es mit eigenen Augen zu sehen.

VOKABELBOX

DEUTSCH POLNISCH

das Krisengebiet	obszar objęty kryzysem
abwägen	rozważać
schlummern	drzemać
die Strapaze	trud
geschichtsträchtig	prześlągnięty historią



Foto: www.fru.de

Foto: www.asiakuku.pl





Martin Wycisk

Auf der „Pogoria“ durch die Ostsee

DE Obwohl der Sommer noch ein paar Monate entfernt ist, planen schon viele von uns bereits ihren Urlaub. Manche bevorzugen Fernreisen, andere verbringen ihre freien Tage aktiv, um Schule, Studium oder Arbeit so gut wie möglich zu vergessen. Mir ist es 2019 gelungen, beides zu verbinden, indem ich auf einem großen Segelschiff um die Ostsee segelte.

Keine Luxuskreuzfahrt

Mein Abenteuer begann mit einer langen Busfahrt von Bytom in die lettische Hauptstadt Riga. Dort im Hafen erwartete uns unser neues Zuhause für die nächsten zehn Tage: die Pogoria, 47 Meter lang, mit 3 Masten, einer Höhe von 32 Metern und Platz für 52 Besatzungsmitglieder. Nachdem unser Kapitän uns an Deck gelassen hat, wurden uns unsere Kojen zugewiesen. Danach begann die Schulung für die Besatzung. Segeln ist kein Luxusurlaub in einem schwimmenden Hotel. Hier muss jeder mit anpacken, auch wenn man kaum Erfahrung im Segeln hat. Nach der Sicherheitsunterweisung ging es weiter mit dem Erlernen der Aufgaben des Ausfahrens aus dem Hafen, des Einfahrens in den Hafen, des Knotenknüpfens, und des Setzens und Fallens der Segel.

Nach der Schulung hatten wir noch die Gelegenheit, Riga zu besichtigen, bevor wir am nächsten Morgen in See stachen. Zunächst mussten wir über die Düna die Rigaer Bucht erreichen. Unser Ziel war die schwedische Insel Gotland, die im Mittelalter als Zufluchtsort für Piraten bekannt war. Neptun war uns in den nächsten Tagen leider nicht wohlgesinnt. Ohne Wind waren wir auf den Motorantrieb angewiesen und letztendlich änderte unser Kapitän den Kurs Richtung Süden, um unseren Zielhafen Gdynia pünktlich zu erreichen. Während die Enttäuschung über meinen ersten Schwedenbesuch groß war, so hatte die Wetterlage ihre Vorteile – die Wellen blieben klein, genauso wie die Probleme mit der Seekrankheit.

Das Leben auf See

Der Tag auf See begann stets um 7:45 Uhr. Der Schiffsalarm rief alle aufs Heck zum Flagge hissen, woraufhin der Kapitän und die Offiziere zu der Besatzung sprachen. Dies konnte mit Problemen vom Vortag zusammenhängen, Ankündigungen für den neuen Tag oder auch Änderungen im geplanten Kurs betreffen. Danach geht es zum Frühstück. Der Tag weiterläuft, hängt vom Wachenplan ab. Bist du der Kombüse zugeteilt, so wartet dich der Abwasch und das Vorbereiten des Mittagessens, was bei 52 Besatzungsmitgliedern ein ganz anderes Kochen bedeutet. Andererseits kann man auch mit der Navigation beauftragt werden. Dazu gehören die Beobachtung der Umgebung (das so genannte „Auge“), das Aufzeichnen des Kurses und das Steuern des Segelschiffs. Es kann aber auch sein, dass man mit der Wartung des Schiffs beauftragt wird oder auch einfach frei hat. Eine Wache dauerte vier Stunden, wobei sich Freizeit und Arbeit abwechselten. Das Leben auf See ist geprägt vom Rhythmus der Wachen und der sogenannten „Gläser“. Diese werden rechtzeitig geläutet und signalisieren so die Uhrzeit.

Eine spannende Reise

Da der Wind unseren ursprünglichen Kurs nicht unterstützen wollte, besuchten wir auf unserer Reise das lettische Ventspils und die litauische Hafenstadt Klaipeda. In den letzten Tagen der Reise kam auch etwas mehr Wind auf, sodass die Segel gesetzt werden konnten. Dies war nicht nur umweltfreundlicher, da die Dieselmotoren abgeschaltet wer-



Foto: Marcin Wycisk

den konnten, sondern es sah auch majestätischer aus. Ein kleiner Nachteil war für mich jedoch, dass es mit den Segeln noch schwerer fiel, den Kurs zu halten. Im Gegensatz zu einem Auto reagiert ein Schiff träge auf Kurskorrekturen. So kommt es vor, dass kleine Kursänderungen zu groß ausfallen und wieder gegengesteuert werden müssen.

Höhepunkte der Reise waren für mich die Sonnenuntergänge auf dem Meer und der sternenklare Himmel, wie man ihn an Land wahrscheinlich nicht findet. Fernab von Mobilfunknetz und Internet bietet das Segeln im eigenen Rhythmus eine großartige Möglichkeit, vom alltäglichen Leben „abzuschalten“. Nicht zu vergessen ist auch die gemeinsam verbrachte Zeit auf See und im Hafen mit alten und neuen Freunden.

Fazit

Die Seefahrt hat auch Künstler aller Art in ihren Bann gezogen. Ob Shantys, Piratenfilme oder das Schicksal der Titanic – Sänger, Schriftsteller und Filmemacher haben das Leben auf See schon öfters beschrieben. Doch seid versichert, dass kein Buch und kein noch so guter Film mit dem echten Abenteuer mithalten kann. Wer gern aktiv seinen Urlaub verbringt und in einer Gruppe reist, dem kann ich das Segeln auf einem Großsegler wie der Pogoria nur empfehlen. Wie jede Reise ins Unbekannte, ist auch das Segeln ein richtiges Abenteuer. Und auch wenn die Chancen, Seeungeheuern, Piraten oder einem Eisberg zu begegnen, gering sind, so kann ich euch eins versprechen: Ihr werdet in der Taverne trotzdem viel zu erzählen haben.

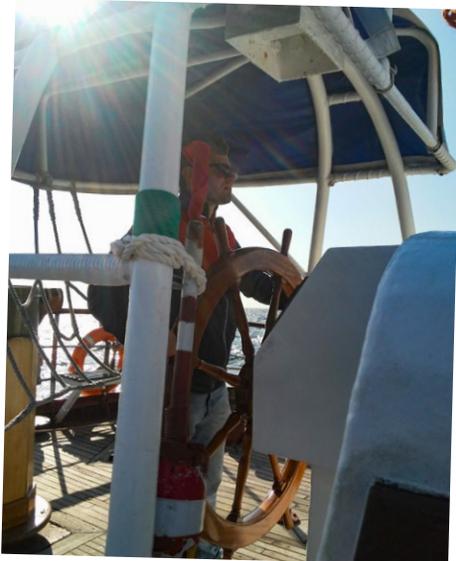


Foto: Marcin Wycisk

Na „Pogorii” przez Bałtyk

PL Chociaż do lata jeszcze daleko, wielu z nas już planuje swoje wakacje. Jedni preferują dalekie podróże, inni spędzają wolne dni aktywnie, aby jak najefektywniej zapożyczyć o szkole, studiach czy pracy. Autorowi udało się połączyć oba te elementy w 2019 roku, żeglując po Bałtyku na wielkim żaglowcu.

Nie luksusowy rejs

Moja przygoda zaczęła się od długiej podróży autobusem z Bytomią do łotewskiej stolicy Rygi. W porcie czekało na nas nowe miejsce zamieszkania na najbliższe dziesięć dni: Pogoria, 47 metrów długości, 3 maszty, 32 metry wysokości i miejsce dla 52 członków załogi. Po tym, jak kapitan pozwolił nam wejść na pokład, przydzielono nam nasze koje. Następnie rozpoczęło się szkolenie dla załogi. Żegluga nie jest luksusowym wypoczynkiem w pływającym hotelu. Tutaj każdy musi się zaangażować, nawet jeśli nie ma doświadczenia w żeglowaniu. Po instrukcjach dotyczących bezpieczeństwa, szkolenie kontynuowano nauką zadań przy wypływaniu z portu, wchodzeniu do portu, wiązaniu węzłów oraz stawiania i zrzucania żagli.

Po szkoleniu mieliśmy okazję zwiedzić Rygę, przed wyruszeniem następnego dnia w morze. Na początku musieliśmy dotrzeć zmotoryzowani przez rzekę Dźwinę do Zatoki Ryskiej. Naszym celem była szwedzka wyspa Gotlandia znana w średniowieczu jako schronienie dla piratów. Niestety Neptun nie był nam przychylny przez następne dni. Bez wiatru byliśmy zmuszeni korzystać z napędu silnikowego, a ostatecznie kapitan zmienił kurs. Na południe, aby dotrzeć na czas do naszego docelowego portu, Gdyni. O ile moje rozczarowanie pierwszą wycieczką w Szwecji było duże, tak sytuacja pogodowa miała swoje korzyści – fale pozostały niewielkie, podobnie jak problemy z chorobą morską.

Życie na morzu

Dzień na morzu zawsze zaczynał się o 7:45. Alarm na statku zwoływał wszystkich na rufę, aby podnieść banderę, po czym kapitan i oficerowie przemawiali do załogi. Mogło to dotyczyć problemów z poprzedniego dnia, ogłoszeń na nowy dzień lub zmian w planowanym kursie. Następnie był czas na śniadanie. Jak przebiegała reszta dnia, zależało od harmonogramu wachty. Jeśli byłeś przydzielony do kambuzi, czekało Cię mycie naczyń i przygotowywanie obiadu, a przy 52 członkach załogi to zupełnie inna kuchnia. Z drugiej strony, mogłeś być przydzielony do wachty nawigacyjnej, co obejmowało obserwację otoczenia (tak zwane „oko”), zapisywanie kursu i sterowanie żaglowcem. Mogłeś też być przydzielony do utrzymania statku lub po prostu mieć wolne. Jedna wachta trwała cztery godziny, a czas wolny i praca były na przemian. Życie na morzu jest ukształtowane przez rytm wacht i tak zwanych „szklanek”. Te ostatnie są podwójnym biciem w dzwon, sygnalizujący aktualną godzinę.

Ekscytująca podróż

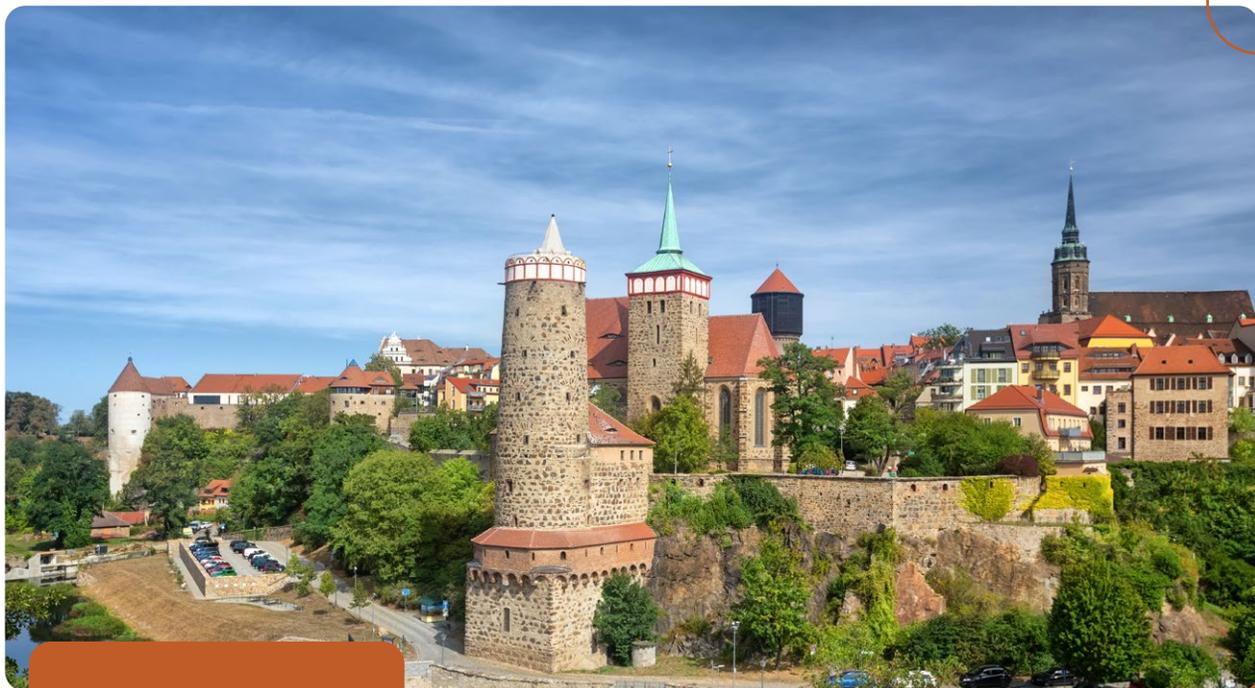
Ponieważ wiatr nie chciał wspierać naszego pierwotnego kursu, odwiedziliśmy na naszej drodze łotewskie Ventspils i litewskie miasto portowe Kłajpedę. Obydwa miejscowości zasługują na swój własny artykuł, dlatego tutaj zrezygnuję z ich opisu. W ostatnich dniach podróży pojawiło się trochę więcej wiatru, dzięki czemu mogliśmy podnieść żagle. Było to nie

tylko bardziej przyjazne dla środowiska, ponieważ silniki diesla mogły zostać wyłączone, ale też wyglądało to majestatycznie. Małym minusem dla mnie było to, że utrzymanie kursu było trudniejsze ze żaglami. W przeciwieństwie do samochodu, statek reaguje ociężałe na korekty kursu. Dlatego zdarza się, że małe zmiany kursu są zbyt duże i trzeba je znowu skorygować.

Dla mnie kulminacją podróży były zachody słońca na morzu oraz gwiazdzone niebo, jakiego pewnie nie ma na lądzie. Żeglowanie z dala od sieci komórkowej i internetu oraz w swoim rytmie daje też możliwość wspaniałego odcięcia się od codziennego życia. Nie można zapomnieć o wspólnie spędzonym czasie na morzu i w porcie ze starymi i nowymi przyjaciółmi.

Podsumowanie

Żegluga przyciągała także sztukę w różnych formach. Szanty, filmy o piratach czy los Titanica – artyści w kabinach, pisarze i filmowcy opisali życie na morzu. Ale bądźcie pewni, że żadna książka ani najlepszy film nie dorówna prawdziwej przygodzie. Dla tych, którzy chcą aktywnie spędzić wakacje i podróżować w grupie, żeglowanie na wielkim żaglowcu, takim jak Pogoria, mogę szczerze polecić. Podobnie jak każda podróż w nieznaną, żeglowanie to prawdziwe przygody. Nawet jeśli szansa spotkania morskich potworów, piratów czy góry lodowej jest niewielka, mogę wam obiecać jedno: w tajemnicy i tak będziecie mieli wiele do opowiedzenia.



Budziszyn, Foto: freepik.com



Kacper Piechatzek

PL Kiedy przekraczamy granicę polsko-niemiecką, wciąż możemy się natknąć na znajomo brzmiące nazwy miejscowości, które na myśl przywodzą nazwy pochodzenia słowiańskiego. Końcówki „-itz” czy „-ow” nie są niczym zaskakującym na terenie Brandenburgii, Saksonii oraz Pomorza Przedniego.

Hier findest du Kacpers Beitrag auf Deutsch:



„Die slawische Minderheit in Deutschland”

Słowiańska mniejszość w Niemczech

S potykane na co dzień końcówki są pozostałością osadnictwa słowiańskiego na zachód od Odry i Nysy Łużyckiej, które trwało od co najmniej VI w. n.e. Słowianie zamieszkiwali wówczas tereny między Morzem Bałtyckim, Łabą i Odrą. Choć na przestrzeni wieków ulegli oni w większości stopniowej asymilacji, pozostały tam społeczności, które wciąż mówią swoimi językami – m.in. Serbołużyczanie.

Choć na pozór ta grupa wydaje się w miarę jednolita, to Serbowie Łużyccy posługują się dwoma funkcjonującymi w różnym stopniu językami – górno- oraz dolnołużyckim. Pierwszy z nich jest bliższy językowi czeskiemu, drugi natomiast posiada więcej cech wspólnych z polszczyzną. Na uwagę zasługuje fakt, że języki łużyckie zachowały, nieobecną już w większości języków słowiańskich liczbę podwójną.

Najbardziej rozpowszechniony jest język górnołużycki, którego liczbę użytkowników szacuje się aktualnie na ok. 20 tys.

do 25 tys. Jego centrum jest Budziszyn (górnoluż. Budyšin), gdzie znajduje się jedyne górnołużyckie gimnazjum w regionie oraz szereg instytucji służących rozwojowi i pielęgnowaniu tradycji – ulokowana jest tam również siedziba Związku Serbów Łużyckich (Domowiny) skupiającego organizacje działające na rzecz zachowania kultury łużyckiej oraz Niemiecko-Serbołużycki Teatr Narodowy.

Drugi z języków, dolnołużycki, znajduje się w gorszym położeniu. Aktualną liczbę jego użytkowników szacuje się na 7 tys., przy czym znaczną część stanowią osoby starsze. Obszar jego występowania obejmuje głównie Brandenburgię, a jego centrum kulturowym jest Chociebuż (dolnołuż. Chóšebuz), w którym znajduje się m.in. gimnazjum dolnołużyckie, uniwersytet ludowy oraz Muzeum Łużyckie.

Co ciekawe, pomimo bliskości geograficznej języki te są wzajemnie trudne do zrozumienia z powodu różnic

Dolnotużyckie Gimnazjum, Foto: www.facebook.com/CottbusBilder/Foto: de.m.wikipedia.orgGórnotużyckie Gimnazjum, Foto: www.sorbische-oberschule-bautzen.jimdofree.com/

w zakresie słownictwa oraz wymowy. Pierwszy tekst w języku górnotużyckim datuje się na 1532 r. (przrzeczenie mieszczan budziszyńskich), natomiast w 1548 r. Mikławaś Jakubica dokończył ręczny przekład Nowego Testamentu na język dolnotużycki. Obie mowy posiadają swoje czasopisma, programy radiowe oraz telewizyjne.

Serbotużycanie wywalczyli wsparcie swojej kultury na poziomie prawnym i finansowym jeszcze w okresie NRD, które – przynajmniej oficjalnie

– wspierało serbotużycką kulturę i język. Pomimo represyjnego charakteru rządów SED był to okres niewątpliwej odwilży po terrorze reżimu narodowo-socjalistycznego.

Zobowiązania wobec ludności słowiańskiej przyjęło na siebie zjednoczone państwo niemieckie. Rząd Federalny oraz rządy landów Saksonii i Brandenburgii przekazują rocznie blisko 24 mln euro na rozwój kultury tużyckiej, a Art. 6. Konstytucji Saksonii i Art. 25. Konstytucji Brandenburgii gwarantu-

ją im prawa m.in. do używania nazw miejscowości w języku ojczystym i posługiwania się nim w szkolnictwie oraz kulturze. Pomimo tych wszystkich zabiegów, oba języki są zagrożone postępującą już marginalizacją, a nawet wyginięciem. Od końca drugiej wojny światowej liczba Serbotużyczan zmalała o połowę – głównie z powodu stopniowej asymilacji z ludnością niemieckojęzyczną oraz emigracji do zachodnich krajów związkowych.



Nikolaus Kurowski



Franciszka Dzumla

Das deutsche Bildungssystem – zu verbessern, zu ersetzen, zu verändern

DE Niemand erfindet das Rad neu, wenn er sagt, dass das deutsche Schulsystem defekt ist. Man könnte geradezu feststellen, dass wir uns bereits daran gewöhnt haben. Bloß was steht eigentlich dahinter und wieso wurde es noch nicht in Ordnung gebracht? Und endlich: Kann man es besser machen?

Jeder weiß, dass das deutsche Schulsystem nicht funktioniert. Viele halten es für selbstverständlich und unausweichlich. Das lässt sich nur schwer ändern, auch wenn es sich nur um einen Bewusstseinswandel der Gesellschaft handeln sollte. Das Problem ist jedoch größer, als es scheinen mag. Es nicht zu erkennen, ist reine Ignoranz. Und es zieht sich schon seit langem hin. Das Bildungssystem, wie wir es heute kennen, hat seine Ursprünge gleich am Ende des Zweiten Weltkriegs. Kein Wunder, dass er damals ganz andere Ziele verfolgte als heute – in den Nachkriegschaos ging es in erster Linie darum, das Land aus den Trümmern wieder aufzubauen. Dazu brauchte man Arbeitskräfte, d.h. die soziale Struktur, wie sie vor dem Krieg bestand. Was könnte besser geeignet sein, diese Struktur wieder aufzubauen, als systemische Ungleichheit? Und eben darum sorgte sich das deutsche Schulsystem – damit die alten sozialen Schichten erhalten werden. Das Hauptproblem ist, dass dies bis heute anhält. In dieser Hinsicht hat sich seit fast 80 Jahren nicht viel geändert. Was sind die Folgen davon?

Von Geburt an benachteiligt sein

Die bereits erwähnte konsequente Chancengleichheit steht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Dies ist jedoch nicht der einzige Mangel in diesem Bildungssystem. Neben der anderen großen Herausforderung – Geld – besteht noch die Frage des Regierungssystems der Bundesrepublik. Die Dezentralisierung und Unterschiede sind hier Probleme an sich. Nehmen wir als Beispiel die Abitur. Die Schwierigkeitsgrade unterscheiden sich stark voneinander in bestimmten Bundesländern. Und so lag im Jahr 2022 die Durchschnittsnote in Thürin-

gen bei 2,09, dagegen in Niedersachsen waren es nur 2,43. Wie soll das Bildungssystem wirkungsvoll sein, wenn ein und derselbe Abschluss zwei andere Sachen bedeuten kann. Auch die Arbeitgeber interpretieren die beiden Prüfungen ganz unterschiedlich. Vor allem vor dem Abschluss der Universität sind die Bedingungen also ungleich. Leider ist dies nur die Spitze des Eisbergs.

Betreffend einen der Punkte des neuen Deutschland-Paktes, was Digitalisierung und Modernisierung Deutschlands umfasst, ist es umso absurder, dass die deutschen Schulen wie früher bleiben. Alte Gebäude, keine zukunftsorientierten Kompetenzen im Lehrplan und jeder dritte Lehrer ist 50 oder älter. Das allgegenwärtige Desinteresse an MINT-Fächern ist ebenso sichtbar. Laut Nachwuchsbarometer 2023 wurden 22% der Viertklässler im Fach Mathematik der so genannten Risikogruppe zugeordnet. Das ist beinahe das Doppelte seit 2011. Eindeutig ist auch der Unterschied zwischen Jungs und Mädchen. In der 4. Klasse haben die Erstgenannten durchschnittlich einen Leistungsvorsprung von 15 Wochen. Dies zeigt sich auch bei den Studierenden. Von denjenigen, die sich für ein MINT-Fach entschieden haben, waren es 2020 nur in 29% Frauen. Hinsichtlich des sich dynamisch verändernden Arbeitsmarktes, kann sich Deutschland so einen erheblichen Verlust leisten? In einer nicht allzu fernen Zukunft wird künstliche Intelligenz statt Ärzten Patienten diagnostizieren, während deutsche Studierende (und nicht nur diese) weiterhin Faust durcharbeiten.



Tutaj znajdziesz tekst Nikolausa i Franciszki po polsku:



„Niemiecki system edukacji – wszystko do poprawy, wszystko do wymiany”



Foto: Freepik.com

Die Wurzeln des Problems liegen jedoch viel tiefer. Wie in der letzten Ausgabe in dem Artikel „Hätte bloß dein Uropa in der Schule aufgepasst! – gleiche Chancen auf Bildung?“ erwähnt, findet die Diskriminierung nicht nur aufgrund des Geschlechtes, sondern auch aufgrund der Herkunft und des Berufs der Eltern statt. Die Benachteiligung auf so vielen Ebenen spiegelt sich in internationalen Berichten wider. Laut der PISA-Studie schneidet das deutsche Bildungssystem sogar im Vergleich zu Russland oder Vietnam schlechter ab. Es hat auch seine Gründe. 11 Jahre alt sind deutsche Kinder, wenn das Schicksal ihrer gesamten künftigen Karriere auf dem Spiel steht. Jeder Klassenlehrer muss selbst eine Entscheidung treffen, ob sein Schüler eine Haupt-, eine Realschule oder ein Gymnasium besuchen sollte. Die Ungleichheit steht also schon in den Grundlagen des Schulwesens.

Die perfekte Lösung?

Könnte es doch besser gemacht werden? Es scheint so. Ein gutes Beispiel ist Finnland. Dort besuchen alle Schüler die Schule bis zur 9. Klasse gemeinsam. Die Finnen müssen erst mit 15 Jahren die Entscheidung treffen, wo sie weiterlernen möchten. Die Lehrer haben mehr Freiheit im Bildungsprogramm und auch die Stimmung während der Lektionen ist viel lockerer. Im Unterricht werden innovative Lernmethoden und neue Technologien genutzt. Keinen Lehrkräftemangel hat der Staat, weil der Beruf mit großem Respekt angesehen wird. Der Studiengang ist so beliebt, dass nur die Besten von den Besten gelangen können. Jeder Lehrer ist also von seiner Arbeit begeistert.

Das finnische Schulmodell basiert auf der Idee von Rudolf Steiner – dem Gründer der Waldorfschulen. Die erste dieser Schulen wurde 1919 gegründet und nach der Zigarettenfabrik Waldorf-Astoria benannt, auf die Arbeiterkinder geschickt wurden. Das Ziel war klar: Jeder junge Mensch, unabhängig von seiner Herkunft, soll Zugang zur Bildung haben. So ist es bis heute. Jeder kann der Waldorfgemeinschaft angehören.

Alle Schüler lernen in der Klasse gemeinsam. Zu den Merkmalen gehört, dass dort keine Lehrbücher benutzt werden. Der Schwerpunkt liegt auf dem praktischen Lernen, der Erlebnispädagogik und dem Bezug zur Natur. Darüber hinaus werden die persönlichen Charaktereigenschaften und Kompetenzen

der Schüler, wie Kreativität, Selbstständigkeit, soziales Miteinander, Handlungskompetenzen usw., gefördert. Das Schulsystem verzichtet auf Noten. Die Lehrer wiederum konzentrieren sich darauf, die Jugendlichen bei der Entfaltung ihres individuellen Potenzials zu begleiten, zu unterstützen, und sie auf alle gängigen Schulabschlussprüfungen, wie z. B. das Abitur, vorzubereiten.

Die Waldorfschulen unterscheiden sich sehr von dem traditionellen Schulmodell. Es scheint jedoch ein guter Schritt in die individuelle, geistliche und körperliche Entwicklung des Kindes zu sein, den man in öffentlichen Schulen leider immer noch nicht stellen kann.

Keine Veränderung in Sicht

Mit großer Sicherheit wäre es ein legislativer Albtraum, irgendwas im deutschen Bildungssystem zu verändern. Selbst wenn die einzelnen Bundesländer ihre Versuche machen, gelingt es ihnen nicht. Das Hauptproblem ist vor allem, wie auch oft, Geld. Selten kann sich der Bund mit den Ländern hinsichtlich der Finanzierung einigen. Um das System zu vereinheitlichen, müsste die Bundesregierung mehr Entscheidungen allein treffen, was eben vielen nicht gefällt. Die Bundesländer müssten dann einen Teil ihrer Macht abgeben. Im Wesentlichen: Veränderungen durchzuführen, gestaltet sich als recht schwierig.

Es sieht danach aus, dass sich das deutsche Bildungssystem noch viele Jahre lang nicht verändern wird. Die Stagnation des Vorgehens verhindert jede Modernisierung der Schule als Institution. Dies betrifft auch Polen, das ebenso wie Deutschland sein Bildungssystem auf Nachkriegsmodellen aufbaut. Gibt es Hoffnung auf eine bessere Zukunft für unser Schulwesen? Haben unsere Kinder eine Chance, effektiv über aktuelle und zeitnahe Themen zu lernen? Man würde gerne sagen, dass dies sicherlich der Fall ist. Realistisch betrachtet bleibt das Thema jedoch umstritten und mit vielen Zweifeln behaftet. Gegenwärtig scheint der Weg zur Verbesserung lang, kurvenreich und holprig zu sein. Es wird viel Zeit benötigt, um das Bildungssystem vollständig zu reformieren. Es ist daher notwendig, geduldig zu sein und mit einer optimistischen Einstellung auf bessere Tage zu blicken.



Foto: Canva

VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
der Arbeitsmarkt	rynek pracy
wirkungsvoll	skuteczny
die Selbstständigkeit	samodzielność
eindeutig	jednoznaczny
das Lehrbuch	podręcznik



Johannes Schmidt

Nach jedem Sturm kommt ein Regenbogen:

Das Wahlergebnis in Polen gibt Hoffnung für die Queer-Community in Polen und darüber hinaus.

DE Das offizielle Ergebnis der polnischen Parlamentswahlen stand gerade erst fest, als unter dem Einfluss des bevorstehenden Regierungswechsels der erste wesentliche Fortschritt für die Rechte von Minderheiten in Polen errungen wurde: Weniger als zehn Tage nach der Abwahl der für ihre queerfeindliche Politik bekannten PiS-Regierung, wurde im östlichen Świdnik im Bezirk Świdnica die älteste sogenannte „LGBT-freie Zone“ in Polen aufgehoben.

Die Diskriminierung von queeren Personen war über Jahre hinweg ein zentraler Streitpunkt zwischen Polen und der Europäischen Union und wird besonders an der Etablierung von „LGBT-freien Zonen“ deutlich: Der Bezirksrat von Świdnica war das erste Gremium, das am 26. März 2019 eine Resolution zum Schutz polnischer Kinder vor „Sexualisierung durch Homopropaganda“ verabschiedete und den Bezirk für „frei von LGBT-Ideologie“ erklärte. Binnen kurzer Zeit nahmen immer mehr polnische Gemeinden, Bezirke und Woiwodschaften ähnliche Deklarationen an, sodass inzwischen 105 queerfeindliche Zonen entstanden, die ein Drittel des Staatsgebiets abdecken. Auch wenn diese Deklarationen keine rechtliche Wirkung hatten und vielmehr von symbolischem Charakter waren, sendeten sie ein deutliches Signal gegenüber der LGBTQ-Community, dass sie in einem großen Teil Polens nicht erwünscht seien und der öffentlichen Diskriminierung preisgegeben werden können. Seit 2020 belegt Polen deshalb im Rainbow Index von ILGA Europe, einem einflussreichen Bericht zu LGBTQ-Rechten, jedes Jahr den letzten Platz unter den EU-Mitgliedern – zuvor rangierte Polen jahrelang



Teilnehmende des grenzüberschreitenden Pride-Marschs Görlitz/Zgorzelec auf der Weiße Brücke zwischen Deutschland und Polen, Foto: Kinga Besicka-Biały

auf dem vorletzten Platz vor Lettland, einem Land, das inzwischen gleichgeschlechtliche Partnerschaften eingeführt hat und von einem homosexuellen Präsidenten geführt wird. Diese staatlich organisierte Diskriminierung sexueller und geschlechtlicher Minderheiten in Polen führte auch zu schwerwiegenden internationalen Bestürzungen: Die EU-Kommission lehnte Fördermittelanträge betreffender Gemeinden ab, das EU-Parlament erklärte die gesamte EU zur „LGBTIQ Freedom Zone“ und zahlreiche Städte und Gemeinden, insbesondere aus Deutschland und Frankreich, sandten Protestschreiben an ihre polnischen Städtepartner oder beendeten sogar die Zusammenarbeit. Dieser internationale Druck hatte in vielen Fällen Erfolg, sodass heute nur noch 15 solcher diskriminierender Zonen bestehen und mit der Aufhebung der ersten „LGBT-freien Zone“ in Świdnik, der Abwahl der PiS-Regierung und der Ankündigung der Freigabe eingefrorener EU-Fördermittel wird deutlich, dass in Polen ein klarer Wandel hin zum Abbau der Diskriminierung von Minderheiten bevorstehen könnte.

”

Die Diskriminierung von queeren Personen war über Jahre hinweg ein zentraler Streitpunkt zwischen Polen und der Europäischen Union (...).

Wie sehr die scheidenden Verantwortlichen der Diskriminierung den Wandel fürchten, wird an der Aussage des Kinderrechtsbeauftragten Mikołaj Pawlak deutlich, der schon im Mai 2023 eine offizielle Untersuchung derjenigen Schulen ankündigte, die von polnischen Schülerinnen und Schülern als besonders queerfreundlich ausgezeichnet wurden (er fürchtete, an diesen Schulen könnten „Pädophile“ arbeiten), und nach der Abwahl der PiS-Regierung warnt, „Regenbogen-Fetzen und Halbmonde“ würden bald die Kreuze in polnischen Schulen ersetzen (wäre das eigentlich schlimm?). Ironischerweise steht doch gerade das Kreuz und



Teilnehmende des vom Haus der Deutsch-Polnischen Zusammenarbeit durchgeführten LGBTQ-Projekts „Stand with Ukrainbow“, Foto: Johannes Schmidt

nicht die Regenbogenflagge für die Institution, die in Polen systematisch Pädophile schützt und Kindesmissbrauch verheimlicht. Es ist also klar, dass es nie um den Schutz von Jugendlichen ging. Noch deutlicher wird das, wenn Bildungsminister Przemysław Czarnek, der – wie auch sein Umgang mit der deutschen Minderheit zeigt – offenbar eine Vorliebe für die Diskriminierung von Minderheiten hat, behauptet, die besorgniserregend hohe Zahl von „Suiziden junger Menschen ist die Schuld der LGBTQ-Ideologie“. Dass 60% der queeren Jugendlichen in Polen angeben, Suizidgedanken zu haben, und 20% gar schon Suizidversuche unternommen haben, ist auf die Tatsache zurückzuführen, dass beinahe die Hälfte der queeren Jugendlichen regelmäßig Anfeindungen aufgrund ihrer Queerness erfahren (ein Drittel davon in Schulen und Universitäten) und Personen wie Czarnek und Pawlak, die ihre Sicherheit garantieren sollten, lieber acht Jahre lang diskriminierende Klientelpolitik betrieben, Vorurteile gegen Minderheiten schürten und so einen fruchtbaren Boden für diese Anfeindungen schufen.

Wie schnell mit der neuen Regierung ein wirklicher Wandel der Situation für sexuelle und geschlechtliche Minderheiten eintreten wird, ist noch ungewiss. Während Donald Tusk im Wahlkampf noch versprach, binnen der ersten 100 Tage einer von ihm angeführten Regierung die gleichgeschlechtliche Partnerschaft einzuführen, taucht dieses Thema im knappen Koalitionsvertrag nicht direkt auf. Doch dass ein entsprechender Appell von 7.000 Personen unterschrieben wurde und sich bereits eine Delegation von 47 LGBTQ-Organisationen zum Gespräch mit den Koalitionsparteien traf, weist jedoch in eine positive Richtung, ebenso wie



Teilnehmende des grenzüberschreitenden Pride-Marschs Frankfurt/Slubice überqueren die Oder, Foto: Redaktion iloveslubice.pl

das Verschwinden der letzten „LGBT-freien Zonen“. Die Erfahrung aus acht Jahren gezielter, staatlicher Diskriminierung zeigt, dass sich der Himmel nach stürmischen Zeiten auch wieder aufhellen kann und nach einem solchen Sturm mitunter ein strahlender Regenbogen erscheint.

Dies wird nur möglich sein, wenn die Menschen auch in schwierigen Zeiten zusammenhalten – unter den Minderheiten und in internationalen Organisationen, denn wenn eine Minderheit diskriminiert wird, kann dies leicht eine andere Minderheit treffen. Viele deutsche Partnerstädte und queere Vereine haben Solidarität mit der polnischen LGBTQ-Community bewiesen. Es existiert ein intensiver grenzüberschreitender Austausch zu queeren Themen, beispielsweise zwischen den Partnerstädten Warschau-Berlin und Kattowitz-Köln sowie mit Frankfurt/Slubice, Görlitz/Zgorzelec und Mescherin/Gryfino fanden in diesem Jahr sogar gleich drei grenzüberschreitende deutsch-polnische Prides statt! Auch die deutsche Minderheit wird sich der Bedeutung dieses Themas in der Minderheitenarbeit zunehmend bewusst. So organisierte das Haus der Deutsch-Polnischen Zusammenarbeit im September 2023 ein deutsch-polnisch-ukrainisches Treffen von LGBTQ-Aktivist*innen unter dem Motto „Stand with Ukrainbow!“. Solidarität unter Minderheiten und ein bedingungsloses Bekenntnis zu Gleichheit und Menschenrechten sind für die Überwindung von Diskriminierung unerlässlich. Die jüngsten Geschehnisse in Polen geben diesbezüglich Hoffnung – nicht nur für die Queer-Community in Polen, sondern für alle Menschen, die Diskriminierung erfahren.

”

Bildungsminister Przemysław Czarnek, der – wie auch sein Umgang mit der deutschen Minderheit zeigt – offenbar eine Vorliebe für die Diskriminierung von Minderheiten hat, behauptet, die besorgniserregend hohe Zahl von „Suiziden junger Menschen ist die Schuld der LGBTQ-Ideologie“.

Tutaj znajdziesz tekst Johannesa po polsku:



„Po każdej burzy wychodzi tęcza”



Monika Mikolajczyk

Wie weit darf „Die Letzte Generation“ gehen?

DE Das Engagement für den Klimaschutz steht im Licht der Erkenntnisse des Weltklimarats (IPCC), der in seinem Bericht von 2021 eindringlich auf die Notwendigkeit einer deutlichen Emissionsreduktion hinweist. Um die globale Erwärmung auf 1,5 Grad Celsius zu beschränken, ist eine Reduktion der CO₂-Emissionen um 45% bis 2030 im Vergleich zu den Niveaus von 2010 erforderlich.

Trotz des Pariser Abkommens, bei dem sich Deutschland zu signifikanten Emissionsminderungen verpflichtet hat, ist die Bundesrepublik den festgesetzten Zielen hinterher. Das Ziel, die Treibhausgasemissionen bis 2020 um 40% gegenüber 1990 zu verringern, wurde verfehlt, indem bis Ende 2019 lediglich eine Reduzierung um circa 35,7% erreicht wurde.

Die Aktivitäten der Gruppe „Letzte Generation“ heben diese Diskrepanz zwischen gesetzten Zielen und tatsächlichen Fortschritten hervor. Durch spektakuläre Aktionen wie die Blockade von über 25 bedeutenden Verkehrspunkten seit Oktober 2021 wird versucht, die Dringlichkeit des Themas in das öffentliche Bewusstsein zu rufen und dadurch Druck auf politische Entscheidungstragende zu erhöhen.

Diese Methoden haben weitreichende Diskussionen über die angemessenen Mittel des Klimaengagements ausgelöst. Es zeigt sich die Herausforderung, wirksame Maßnahmen zu ergreifen, die gleichzeitig innerhalb der demokratischen und rechtlichen Rahmenbedingungen bleiben. Die gesellschaftliche Debatte fokussiert sich



Foto: rbb24

zunehmend darauf, wie die Balance zwischen notwendiger Aktivität und dem Respekt vor Gesetzen ausgestaltet werden kann, um sowohl effektiv gegen die Klimakrise vorzugehen als auch die Unterstützung der Bevölkerung zu gewährleisten.

Die „Letzte Generation“ hat mit ihren umstrittenen Aktionen Aufsehen erregt, die von vielen als Akt des zivilen Ungehorsams betrachtet werden. Besonders kontrovers waren die Taktiken wie das Kleben von Aktivistinnen und Aktivisten an Straßen und Autobahnen, was zu erheblichen Verkehrsbehinderungen und Störungen im Berufsverkehr führte. Einige ihrer Mitgliederinnen und Mitglieder warfen auch Farbbeutel auf Kunstwerke in Museen, um auf den Klimanotstand aufmerksam zu machen, was eine hitzige Diskussion über die Grenzen des Protests entfachte.

Die Gruppe fordert radikale Maßnahmen, wie ein sofortiges Verbot von Kurzstreckenflügen und eine Abkehr von fossilen Brennstoffen, um die Emissionsziele zu erreichen. Ihre Aktionen zielen darauf ab, schnelle und drastische politische Reaktionen zu erzwingen, stoßen jedoch auch auf Kritik, da sie als Verstoß gegen gesell-

schaftliche Normen und teilweise als illegal angesehen werden. Kritiker:innen betonen, dass solche Aktionen die öffentliche Meinung spalten und potenziell die Unterstützung für klimapolitische Maßnahmen untergraben könnten.

Die Debatte um die „Letzte Generation“ hat somit eine grundsätzliche Diskussion über die Legitimität und Effektivität verschiedener Formen des Protests im Rahmen der Klimabewegung entfacht. Die Frage, inwieweit derartige disruptive Aktionen zu einer konstruktiven Lösung der Klimakrise beitragen, bleibt ein zentraler Punkt der gesellschaftlichen Auseinandersetzung.

Tutaj znajdziesz tekst Moniki po polsku:



„Jak daleko może zajść „ostatnia generacja“?”

VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
beschränken	ograniczyć
signifikant	znaczący
die globale Erwärmung	globalne ocieplenie
die Herausforderung	wyzwanie
Aufsehen erregen	wywołać poruszenie
die Diskrepanz	rozdźwięk

Deutsche Minderheit nicht mehr im Sejm



Marcin Langner

DE Zum ersten Mal seit mehr als 30 Jahren wird im polnischen Parlament kein Vertreter der deutschen Minderheit sitzen. Was mittlerweile für viele als eine Offensichtlichkeit galt, verändert sich nun. Trotz einer guten Wahl- und Aufklärungskampagne, in der man den Bürgern unserer Region bewusst machte, dass nichts von allein kommt – darunter ist auch ein Platz im Sejm nicht garantiert – gelang es das Minimalziel nicht zu erreichen.

Viele stellen sich deshalb die Frage, was die Gründe dafür sein könnten. Im derzeitigen Moment erscheint es noch zu früh zu sein, um feste Faktoren für das Scheitern zu nennen, deswegen werden die folgend genannten zwei Gründe einen rein oberflächlichen und beobachtenden Charakter haben und sollen vor allem eine „Einladung“ zur Diskussion darstellen.

Grund Nr. 1:

Soziale Leistungen der PiS sicherten ihnen Stimmen der Senioren

Soziale Leistungen wie die 13. und 14. Rente (13. i 14. emerytura), erwiesen sich für die PiS-Partei, als sehr effizient und für die deutsche Minderheit (DMi) stark destruktiv, da sie eine große, und auch für die DMi bedeutende Zielgruppe ansprachen – Personen im Ruhestand. Dies wurde für viele Freiwillige deutlich, bei Gesprächen mit Senioren, als auch beim Sammeln von Unterschriften für die Kandidatenliste der DMi; Man stieß bei Senioren, die trotz langer Zeit an Aktivitäten der DMi teilnahmen, auf Absagen, mit dem anschließenden Kommentar: „Deutsche Minderheit? Nein danke, ich stimme nur für die PiS“, oder „Ja das ist nicht gut was die PiS macht, aber ich wähle sie trotzdem, weil mir die zusätzlichen Renten wichtig sind“.

Grund Nr. 2:

Demografische Veränderungen

Demografische Veränderungen erscheinen als der offensichtlichste Grund für die Wahlniederlage der DMi; Pioniere der deutschen Minderheit im Opper Schlesien verlassen unsere Welt, zudem zogen viele Menschen deutscher Herkunft im Laufe der Jahre aus beruflichen und privaten Gründen ins Ausland oder eine andere Region weg – ein Prozess der weiterhin be-

steht. Es gilt auch zu unterstreichen, dass im Gegensatz zu den Pionieren der DMi, junge Menschen sich nicht mehr an die deutschen Zeiten in Schlesien erinnern und wachsen deshalb oft mit einem neuen Nationalbewusstsein auf. Bestärkt wird dies durch eine Erziehung im nationalpolnischen Geiste in den öffentlichen Schulen (wobei man hier der polnischen Seite keine Vorwürfe machen darf) und die im Alltag junger Menschen dominante, polnische, populäre Kultur. Auch gemischte Beziehungen von Vertretern der jungen Generation bleiben ein Faktor, der für den Schwund am Interesse für die deutsche Minderheit verantwortlich ist, und somit auch für eine Veränderung ihrer Wahlpräferenzen. Der schrumpfende Stimmenanteil der DMi ist auch durch den Zuzug von Menschen aus anderen Regionen Polens, wie auch anderen Staaten nach Oberschlesien gekennzeichnet.

Nicht aufgeben:

Gutes Beispiel aus Schleswig-Holstein

Es gibt natürlich weitere Gründe für das enttäuschende Wahlergebnis, die man analysieren könnte – u. a. eine aggressive Narration der „Zjednoczona Prawica“ (Vereinigte Rechte) gegenüber Deutschland und der deutschen Minderheit in Polen, ein recht später Generationenwechsel innerhalb der Partei der Deutschen in Polen, eine schwache Präsenz von Aktivisten der

DMi in sozialen Medien, oder der Verlust von Aktivisten zugunsten regionalistischer Bewegungen der Oberschlesier. Dennoch bleibt das Einzige, was man machen kann, sich nicht geschlagen zu geben und weiter für die Region zu wirken. Ein gutes Beispiel geben die Dänen und Friesen aus Südschleswig; Stefan Seidler von der Dänen- und Friesenpartei „Südschleswigscher Wählerverband“ (SSW) gelang es, bei der Wahl 2021 in den Deutschen Bundestag einzuziehen und somit zum ersten Mal seit über 60 Jahren den Dänen und Friesen Deutschlands eine Stimme im Parlament zu beschaffen.

Rund 50.000 Menschen im nördlichen Teil Schleswig-Holsteins fühlen sich als Dänen. Von der Fünf-Prozent-Klausel ist der SSW befreit. Um bei der letzten Wahl ins Parlament einzuziehen, brauchte die Partei zwischen 33.000 und 38.000 Stimmen, abhängig u. a. von der Wahlbeteiligung. Seidler bekam rund 55.000. Die Wahlergebnisse legten auch nahe, dass der Südschleswigsche Wählerverband inzwischen nicht nur von den Mitgliedern der dänischen und friesischen Minderheit gewählt werde, was den Wahlerfolg noch eindrucksvoller macht. Hierbei kommen wichtige Fragen für die Deutschen Oberschlesiens auf: Was haben die Dänen und Friesen Deutschlands, was wir nicht haben? Was können wir von ihnen lernen und später selbst anwenden?

VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
das Nationalbewusstsein	świadomość narodowa
der Schwund	spadek, strata
verantwortlich	odpowiedzialny
sich nicht geschlagen geben	nie poddawać się
das Wahlergebnis	wynik wyborów

ELOm: die Jugend bleibt aktiv

DE Die Jugend der deutschen Minderheit entwickelt sich stetig weiter und lernt bei ELOm die Grundlagen der Projektarbeit. In diesem Jahr fand bereits die 7. Edition des Programms des Hauses der Deutsch-Polnischen Zusammenarbeit statt, bei der Jugendliche aus ganz Polen vier Projekte organisierten. Hier sind sie!

PL Młodzież mniejszości niemieckiej stale się rozwija i uczy – na ELOm poznają pracę projektową od podszewki. W tym roku odbyła się siódma edycja programu Dom Współpracy Polsko-Niemieckiej i także tym razem młodzież z całej polski zorganizowała 4 projekty. Poznajcie je!

„Kochkunst – gesund und lecker“

Am 9. Oktober 2023 in Gleiwitz fand das erste Projekt des ELOm-Programms statt. „Kochkunst – gesund und lecker“ konzentrierte sich auf gesunder Ernährung und umfasste Vorträge über die Ernährungsstatistiken der Polen sowie Praxis in der Zubereitung gesunder Wraps. Die Jugendlichen organisierten ein Projekt, das ihre Erwartungen übertraf und sie ermutigte, zukünftige Projekte zu planen und innerhalb der Strukturen der deutschen Minderheit aktiv zu handeln.

9 października 2023 roku w Gliwicach odbył się pierwszy projekt programu ELOm, Elementarz Lidera Organizacji – całorocznego programu szkoleniowego dla przyszłych liderów. Projekt „Kochkunst – gesund und lecker” skoncentrował się na zdrowym odżywianiu i zawierał wykłady o statystykach praktyk żywieniowych Polaków oraz praktyczne zajęcia z przygotowania zdrowych wrappów. Uczniowie liceum zorganizowali projekt, który przekroczył ich oczekiwania, zachęcając ich do planowania przyszłych projektów i działania w strukturach mniejszości niemieckiej.



„Beweg dich! – Rusz się!”

Am 16. Oktober 2023 fanden in Allenstein Sport- und Sprachworkshops „Beweg dich! – Rusz się!” statt. Das Projekt zielte darauf ab, dem übermäßigen Gebrauch von Smartphones durch Kinder entgegenzuwirken. Im Rahmen des Projekts nahmen die Kinder an integrativen Spielen und Aktivitäten teil, lernten Deutsch und tanzten zu deutschen Liedern. Darüber hinaus ermutigten die Organisatoren die Teilnehmer, ihre Deutschkenntnisse durch den „Samstagskurs“ im Haus Kopernikus in Allenstein fortzusetzen. Die Workshops sollten kognitive Fähigkeiten entwickeln, körperliche Aktivität anregen und die deutsche Kultur fördern. Die Organisatoren waren stolz auf die erzielten Ergebnisse und glauben fest daran, dass das Projekt positive Veränderungen im Leben der Teilnehmer bewirkt hat.

16 października 2023 roku w Olsztynie odbyły się warsztaty sportowo-językowe zatytułowane „Beweg dich! – Rusz się!”. Projekt miał na celu przeciwdziałanie nadmiernemu korzystaniu z telefonów przez dzieci. W ramach projektu dzieci uczestniczyły w grach i zabawach integracyjnych, naukach języka niemieckiego, tańczeniu przy niemieckiej piosence oraz poznawały kulturę niemiecką. Dodatkowo zachęciano uczestników do kontynuowania nauki języka niemieckiego poprzez kurs Samstagskurs w Domu Kopernika w Olsztynie. Warsztaty miały na celu rozwijanie zdolności poznawczych, zachęcanie do aktywności fizycznej oraz promowanie kultury niemieckiej. Organizatorzy projektu byli dumni z osiągniętych rezultatów i wyrazili swoją wiarę w to, że przyczynił się on do pozytywnych zmian w życiu uczestników.



„Zeit Titanen“

Am 21. Oktober 2023 fanden in Krappitz die Workshops „Zeit Titanen“ statt, organisiert von einer Gruppe junger Leiter des ELOm-Programms. Die Veranstaltung konzentrierte sich auf Stressbewältigung und Zeitmanagement und bot zwei Vorträge an: Einen zum Thema Stress, gehalten von Frau Katarzyna Fert, und einen zum effektiven Zeitmanagement, vorbereitet von Frau Iwona Iwanek. Das Projekt zog über zehn Teilnehmer im Alter von 14 bis 20 Jahren an, die mit der Atmosphäre und der Interaktion während der Workshops zufrieden waren.

21. października 2023 roku w Krappkovicach odbyły się warsztaty „Zeit Titanen“ zorganizowane przez grupę młodych liderów projektu ELOm. Wydarzenie skupiło się na radzeniu sobie ze stresem i zarządzaniu czasem, oferując dwa wykłady: jeden o stresie przeprowadzony przez panią Katarzynę Fert, drugi o efektywnym zarządzaniu czasem przeprowadzony przez panią Iwonę Iwanek. Projekt przyciągnął ponad dziesięciu uczestników w wieku od 14 do 20 lat, którzy byli zadowoleni z atmosfery i interakcji podczas warsztatów.

„Nasz śląski świat“

Am 28. Oktober 2023 fand in Malapane eine Stadtrallye unter dem Titel „Nasz śląski świat“ statt. Die Jugendlichen hatten die Gelegenheit, die Sehenswürdigkeiten von Malapane kennenzulernen, darunter die Eisenbrücke und die evangelisch-augsburgische Kirche. Sie lernten Erste Hilfe und nahmen an einer Feuerwehrvorführung teil. Die Projektgruppe ist zufrieden mit der Durchführung des Projekts und freut sich die Jugend dazu ermutigt zu haben, die Geschichte ihrer Region kennenzulernen und gemeinsam einen Samstagvormittag aktiv zu verbringen.

28. października 2023 roku w Ozimku odbyła się gra terenowa „Nasz śląski świat“. Młodzież miała okazję poznać zabytki Ozimka – czyli most żelazny i kościół ewangelicko-augsburski – uczyć się pierwszej pomocy i brać udział w pokazie strażackim, a także promować kulturę niemiecką. Grupa projektowa była zadowolona z realizacji projektu i czuła satysfakcję, że mogli zachęcić młodzież do poznania historii swojego regionu oraz spędzenia w aktywny sposób sobotniego przedpołudnia.



VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
übermäßig	nadmierny
entgegenwirken	przeciwdziałać
die Erwartungen	oczekiwania
zu etwas ermutigen	zachęcać do czegoś
die Zusammenarbeit	współpraca
die Gelegenheit	okazja



Foto: Antidotum

Antidotum: Sicht auf die deutsch- polnischen Beziehungen

2023 war ein aktives Jahr für das Antidotum. Wir haben uns bei drei Schulungen getroffen, wo wir unsere Fähigkeiten im Bereich Social Media und Journalismus erweitert haben. In Warschau haben wir uns mit den deutsch-polnischen Beziehungen und Politik auseinandergesetzt. Als kreative journalistische Übung haben wir unsere Nachwuchsjournalisten auf die Straßen Warschaus geschickt, um mit den Bewohnern Interviews durchzuführen und ihre Sichtweise auf die Beziehungen zwischen Deutschen und Polen kennenzulernen.

Wir haben zu verschiedenen Themen nachgefragt und in dieser Ausgabe stellen wir euch die Ergebnisse und Texte der Schulungsteilnehmenden vor!



Milena Skóra

Mowa jest srebrem, a znajomość języka niemieckiego złotem? Co o tym myślą Warszawiacy?

PL Nauka języków obcych, choć jest bardzo potrzebna i pomaga zrozumieć otaczający nas świat, nieraz sprawia trudności. Nie inaczej jest z językiem niemieckim. Niektórzy uczą się go chętnie, a inni podchodzą do niego nieco sceptycznie. Zapytaliśmy więc mieszkańców Warszawy, co myślą o nauce tego języka.

Wyniki przeprowadzonej sondy ulicznej pokazują, że wiele napotkanych osób uważa, iż nauka języków obcych ogólnie jest ważna. Nie chodzi zatem tylko o język niemiecki, lecz także o angielski, hiszpański czy francuski. Zdaniem Warszawiaków każdy język obcy jest ważny, bo pozwala poznawać kulturę innych państw, poszerzać horyzonty, budować otwartość na różnorodność czy wzmocniać pewność siebie. Znając języki obce, potrafimy lepiej odnaleźć się we współczesnym świecie, otwierają się przed nami nowe możliwości, łatwiej o ciekawą i dobrze płatną pracę. Ponadto języki obce ubogacają człowieka i sprawiają, że możemy się nawzajem rozumieć. W dosłownym i mniej dosłownym znaczeniu.

Niestety nauka tego co wcześniej nieznane wymaga wyrzeczeń i poświęconego czasu. Podobnie jest z językami obcymi. Na tej podstawie część Warszawiaków sugeruje, że język nie-

miecki jest trudny – i choć przydatny – nie jest językiem światowym. Z tego powodu mieszkańcy stolicy wolą uczyć się np. języka angielskiego, który ich zdaniem jest ważniejszy niż niemiecki.

Wśród zapytanych znajdują się również osoby, które szczerze przyznają, że żałują zaprzestania nauki języka niemieckiego, czy to w szkole, czy na dalszych etapach edukacji. Chcieliby powrócić do zaznajomienia się z językiem niemieckim. Uważają jednak, że nauka niekoniecznie musi odbywać się w szkolnych murach, bo można uczyć się także samodzielnie.

Czy zatem znajomość języka niemieckiego jest złotem? Można śmiało stwierdzić, że tak! Język ten jest dla nas istotny nie tylko ze względu na samą jego naukę, lecz także na obecność w historii i dziedzictwie kulturowym. I choć wśród Warszawiaków zdania na temat języka niemieckiego są podzielone, z pewnością warto się go uczyć.





Foto: Antidotum



Nikola Przyklenk

”

Die Antworten beschrieben diese Beziehungen als schlecht und schwierig, präsentierten eine neutrale Sichtweise oder wurden als gut bezeichnet. Am häufigsten hörten wir jedoch, dass die Situation kompliziert und angespannt sei.

So sehen Warschauer die deutsch-polnischen Beziehungen!

In diesem Zusammenhang haben wir beschlossen, uns auf den Weg zu machen und ein kleines soziales Experiment durchzuführen. Als Gruppe junger Journalisten begaben wir uns nach Warschau, wo wir die Einheimischen unter anderem zu den Beziehungen zwischen Polen und Deutschland befragten. Obwohl wir oft auf Ablehnung und Widerstand bei den Menschen gestoßen sind, fanden sich einige Personen, die bereit waren, auf unsere Fragen zu antworten. Sie zeigten deutlich, wie unterschiedlich die Art und Weise ist, wie die Menschen unseren westlichen Nachbarn wahrnehmen. Die Antworten beschrieben diese Beziehungen als schlecht und schwierig, präsentierten eine neutrale Sichtweise oder wurden als gut bezeichnet. Am häufigsten hörten wir jedoch, dass die Situation kompliziert und angespannt sei. Viele vermieden es zu antworten und erklärten, sie seien nicht an Politik interessiert. Einige der Befragten wiesen auch darauf hin, dass die Beziehungen zwischen den beiden Ländern auf der zwischenmenschlichen Ebene in Ordnung sind, aber wenn wir die politische Arena betreten, ist es nicht mehr so positiv. Auch die Behauptung, Polen würde eine antideutsche Regierung führen, tauchte in den Antworten mehrfach auf.

Mit Deutschland verbindet uns eine gemeinsame, aber äußerst schmerzhafteste Geschichte, die in der Erinnerung vieler Menschen noch leben-

DE Zwischenmenschliche Beziehungen können sehr komplex sein. Manchmal ist es schwer für uns, den anderen Menschen, seine Denkweise oder sein Verhalten zu verstehen. Als Menschen bilden wir eine Gemeinschaft, und wie wir wissen, gehört das soziale Leben, in dem so viele unterschiedliche Menschen miteinander auskommen müssen, nicht zu den einfachsten.

dig ist und immer wieder Wunden schlägt. Die jungen Personen wiesen jedoch häufig darauf hin, dass man nicht weiterhin durch das Prisma des Krieges schauen und die Vergangenheit mit der Gegenwart verbinden sollte. Was war, sollten wir hinter uns lassen, denn die heutige Generation der Deutschen hat nichts mit der Gesellschaft und den Ansichten aus Kriegzeiten zu tun. Es gibt viele Stereotype, die das Bild eines Deutschen in den Augen eines Polen (und umgekehrt) verzerren, und die aufgegeben werden sollten.

Bei der Vorbereitung der Umfrage haben wir eher mit negativer Resonanz der Befragten gerechnet. Zu unserer Überraschung fielen die Antworten auf die gestellten Fragen recht neutral aus. Wir sind auch auf die Meinung gestoßen, dass Polen aufhören sollte, sich ständig in der Opferrolle zu sehen, aufhören sollte, von fälligen Reparationen zu „halluzinieren“ und sich endlich mit dem Verlauf der Geschichte abfinden sollte.

Die Meinung der Warschauer zu den Beziehungen zwischen Polen und Deutschland haben wir bereits erfahren. Und was denkt ihr über unsere Nachbarn?



Średnio na jeża, czyli jak Warszawiacy widzą stosunki polsko-niemieckie



Michał Florek

PL Temat relacji między Polską a Niemcami jest obecnie tematem skomplikowanym. Z krajem piwa, precli i currywurstu łączy nas zawiła historia, przebiegająca przez II wojnę światową, mur berliński, pojednania, wejście Polski na zachód, afery i konflikty budowane przez rządy obu państw. Ale wychodząc poza polityczne rejony tych kontaktów, widzimy zwykłych ludzi. Nasza redakcja przepytala mieszkańców Warszawy, by sprawdzić, jak oni – szczególnie z racji życia poza terenami, na których jest aktywna Mniejszość Niemiecka – interpretują i poniekąd też czują poziom obecnych stosunków pomiędzy Rzeczypospolitą a jej zachodnim sąsiadem. Czego się dowiedzieliśmy?

1. „TO SKOMPLIKOWANE”

Taka odpowiedź w naszych badaniach pojawia się wiele razy. Bo jak właściwie można zinterpretować relacje polsko-niemieckie? Z jednej strony naród niemiecki, kierowany przez różne rządy i ideologie, wyrządził Polsce wiele zła. Ankietowani często zwracali uwagę na wpływ drugiej wojny światowej na kontakty między tymi dwoma narodami. Jednocześnie, podkreślano dążenie do poprawy w stosunkach, którego początek można zauważyć w kooperatywie Helmuta Kohla i Tadeusza Mazowieckiego w czasie transformacji Polski. Innymi słowy, odpowiedzi wskazywały na to, że stosunki dążą do poprawy. Jednocześnie wodzą na młyn obecnego rządu niejednokrotnie staje się działalność Unii Europejskiej oraz Komisji Europejskiej, której szefową jest była minister obrony RFN, Ursula von der Leyen. Obecne władze Rzeczypospolitej stają wobec tego w opozycji nie tylko do Unii, ale także do Niemiec, co ma znaczny wpływ na kontakty polsko-niemieckie. Podsumowując całość – biorąc pod uwagę całokształt, trudno jest określić całkowity stan relacji między tymi dwoma krajami na skali dobrze-źle.

2. „NA RAZIE ZGRYWAMY OFIARĘ”

Ten wątek jest jednym z najbardziej kontrowersyjnych, jeśli chodzi o nasze podejście do Republiki Federalnej Niemiec. Punktem kluczowym dla obecnego rządu, jak i tematem, który w dużym stopniu wpłynął na polską scenę polityczną, jest kwestia reparacji. Pojawiają się głosy, które mówią o tym, że Polska powinna pogodzić się z przeszłością tych kontaktów, jeśli zależy nam na skutecznej odbudowie relacji. Dużą rolę, jak wspominałem w akapicie pierwszym, gra również druga wojna światowa. Łącząc wojnę z reparacjami, tworzy się bańka swego rodzaju obwiniania obecnego pokolenia Niemców za krzywdy wyrządzone przez ich

przodków prawie 90 lat temu. Cytując w tym momencie jedną z wypowiedzi podanych podczas naszej sondy, „nie powinno się mieszać przeszłości z teraźniejszością”. Kontynuując linię cytatów, polityka rządu polskiego w tych sprawach została określona jako „halucynacje-reparacje”. Tutaj nadzieję (lub jej brak) na odświeżenie wizerunku tych relacji przynosi wynik wyborów parlamentarnych.

3. „JESTEŚMY TANIA SIŁĄ ROBOCZĄ”

Wiele spraw pomiędzy Polską a Niemcami rozgrywa się też na perspektywie zarobkowej. Od lat 90' zauważalny jest trend wyjeżdżania obywateli Polski do pracy za Odrą w celu zarobienia większej ilości pieniędzy, za które będą mogli sfinansować coś swojej rodzinie w ojczyźnie. Stąd słynne wakacyjne wyjazdy na saksy, szparagi i każde inne określenia. Niestety, podejście niemieckich pracodawców do polskich pracowników nie bywa najlepszym – dalej odbija się echem afery związana z prezesem jednej z firm – Niemcem – obrażającym swoich pracowników Polaków, która skończyła się wyrokiem sądowym. Stąd u Warszawiaków takie podejście i takie odczucia w stosunku do Niemców. Tutaj kwestia rozgrywa się w sferze zachowań, na co mamy niewielki wpływ. Można ponownie mieć nadzieję na to, że Niemcy staną się bardziej tolerancyjni. Oczywiście, w tej sprawie nie należy generalizować.

Jak można zauważyć powyżej, Warszawiacy różnie widzą stosunki między Polską a Niemcami. Wiatr zmian płynący do Polski od ostatnich wyborów może wpłynąć na tą sytuację, aczkolwiek pewnym tutaj być nie można. Jaką lekcję można z tego wyciągnąć? Podejścia różnią się w zależności od, między innymi, miejsca zamieszkania. Może to czas przyjrzeć się tym, co sądzą Polacy o naszych relacjach z tym zachodnim sąsiadem?



”

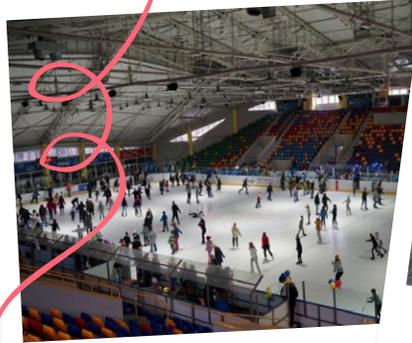
Jednocześnie, podkreślano dążenie do poprawy w stosunkach, którego początek można zauważyć w kooperatywie Helmuta Kohla i Tadeusza Mazowieckiego w czasie transformacji Polski.



Das Jahr des BJDM 2023

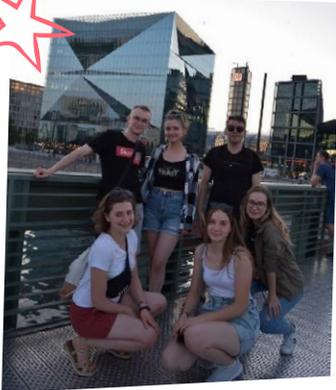
Wielkie ślizganie – „Jazda z Pomocą!”

W tym roku akcja Wielkiego Ślizgania już po raz 17 odbyła się na opolskim lodowisku „Toropól”. Jej celem było nie tylko zebranie pieniędzy dla chorego na idiopatyczną skoliozę młodzieńcą Michała Kostona ze Strzelec Opolskich, ale także uszczęśliwienie aż 150 dzieci z 9 różnych domów dziecka! Podczas ślizgawek wolontariusze zapewniali szereg atrakcji, od tańców na lodzie po malowanie twarzy i tworzenie balonów o najróżniejszych kształtach. Całe wydarzenie promowaliśmy w tłusty czwartek, podczas którego rozdaliśmy aż 400 pączków. Oczywiście na wydarzeniu nie zabrakło naszej maskotki – Fritza, który zabawiał najmłodszych i robił sobie zdjęcia z przechodniami. Podsumowując w całym wydarzeniu wzięło udział 50 wolontariuszy, 1500 uczestników oraz zebraliśmy 4500 zł i mnóstwo darów dla dzieci z domów dziecka.



Jugendzentrum

Das Jugendzentrum der deutschen Minderheit in Oppeln ist täglich von 8:00 bis 16:00 Uhr (montags und donnerstags bis 20:00 Uhr) geöffnet. Das Jugendzentrum ist eine Begegnungs- und Aktivitätsstätte für junge Menschen. Es wurde im Juni 2021 auf Initiative des VDG mit dem Ziel der sozialen Integration junger Deutscher und ihres Umfeldes eingerichtet. Das Angebot umfasst eine Vielzahl von Fördermaßnahmen, kulturellen, freizeitbezogenen, integrativen und sportlichen Aktivitäten, darunter Kino- und Brettspielabende oder Kochkurse. Darüber hinaus bietet das Jugendzentrum Raum für eigene Initiativen! In diesem Jahr haben Jugendgruppen mit ihren Mini-Projekten bereits von dieser Möglichkeit Gebrauch gemacht.



City Bound Berlin

„City Bound Berlin“ war wieder einmal ein unvergessliches Erlebnis für die Jugendlichen der deutschen Minderheit. Während der Berlin-Tour besuchten die Jugendlichen wichtige Punkte der Stadt, darunter das Brandenburger Tor, den Deutschen Bundestag, die St. Hedwigs-Kathedrale und den Alexanderplatz. Das Projekt bot eine Plattform, um Kontakte zu knüpfen und Ideen mit BJDM-Partnern wie der

Arbeitsgemeinschaft deutscher Minderheiten (AGDM) und dem Institut für Auslandsbeziehungen (ifa) auszutauschen. Diese einzigartige Erfahrung erweiterte den Horizont der Teilnehmer:innen, ermöglichte ein tieferes Verständnis für die deutsche Kultur und Gesellschaft zu entwickeln, schuf dauerhafte Beziehungen und ermutigte zum weiteren Dialog.



Stadtrallye

Co roku Związek Młodzieży Mniejszości Niemieckiej zachęca młodych ludzi oraz ich opiekunów do wzięcia udziału w miejskiej grze terenowej – nie inaczej było też w tym roku. Projekt „Stadtrallye” to innowacyjna gra terenowa, która łączy aktywność fizyczną, intelektualną i odkrywanie kultury danego miasta, w którym się odbywa. Uczestnicy, podzieleni na zespoły, rozwiązują zagadki i wykonują zadania, zdobywając punkty w drodze do celu. Oprócz atrakcyjnych nagród, gra umożliwiła zanurzenie się w niemieckiej kulturze, odkrycie historii miasta i rozwijanie umiejętności językowych. Była to nie tylko zabawa, ale też okazja do integracji społecznej i aktywnego spędzenia czasu w fascynujący sposób. Zachęcamy wszystkich do wzięcia udziału w tej niezwyklej zabawie w kolejnych latach tego projektu!



Sommercamp

Für diejenigen, die es noch nicht wissen: Das Sommercamp ist ein internationales Sommercamp, das Jugendliche aus elf Ländern im Alter zwischen 14 und 17 Jahren zusammenbringt. Während dieses Projektes konnten die Jugendlichen nicht nur ihre Deutschkenntnisse verbessern, sondern auch an verschiedenen thematischen Workshops, spannenden Ausflügen und Integrationsabenden teilnehmen. An jedem Abend stellten Vertreter der jeweiligen Länder ihre Traditionen, Bräuche und Spezialitäten der Küche vor. In den Gruppenworkshops konnten erste Erfahrungen in der Projektarbeit gesammelt werden, deren Ergebnisse bei der Abschlussgala vorgestellt wurden. Das Sommercamp entwickelte nicht nur die Fähigkeiten der Teilnehmer, sondern förderte auch die Zusammenarbeit, Toleranz und Offenheit gegenüber kulturellen Unterschieden. Es war ein unvergessliches Erlebnis, das nicht nur die interkulturellen Beziehungen gestärkt, sondern auch junge Menschen zum Handeln und zur Entwicklung inspiriert hat. 2024 wird es in Polen stattfinden. Wir freuen uns schon jetzt darauf, so tolle junge Menschen zu empfangen!

Mini-Projekte

Mini-Projekte sind die diesjährige Neuheit des BJDM! Falls ihr noch nicht wisst, worum es sich dabei handelt: Es geht darum, Zuschüsse für die Umsetzung eurer kreativen Initiativen zu beantragen! Obwohl es ein Novum ist, hat es sich so gut entwickelt, dass statt der geplanten 12 Projekte bereits 20 realisiert wurden! Darüber hinaus sind 50 neue Mitglieder zu uns gestoßen und allein 350 Personen haben an den Mini-Projekten teilgenommen. Abgesehen von den Zahlen hat das Projekt auch andere positive Aspekte, wie z.B. die Möglichkeit, dass die Jugendlichen ihre Ideen entwickeln und in die Praxis umsetzen können. Nächstes Jahr wollen wir das Bewerbungsverfahren für euch einfacher gestalten, also bleibt dran und denkt daran: First come, first served – damit euch niemand eure Idee für ein eigenes Projekt wegschnappt.

Kino plenerowe & Garden

Oczywiście BJDM to nie tylko wyjazdy, szkolenia, konkursy i nauka... Chcemy też zwrócić naszą uwagę na aktywność odbywającą się na świeżym powietrzu, które pomagają się zrelaksować po ciężkim dniu w pracy, szkole, bądź uczelni. W tym roku mieliśmy okazję gościć was na Kinach Plenerowych („Auto kino” w Opolu oraz „Kino Pod Chmurką” w Dębskiej Kuźni), koncertach w naszym ogródku, wieczorze gier planszowych oraz grillu na rozpoczęcie sezonu letniego. Pamiętajcie, że zapraszamy wszystkich chętnych do udziału w naszych projektach na dworze. Dzięki nim możemy się wszyscy lepiej poznać poprzez integrację oraz stworzyć nowe wspomnienia.



Antidotum

Jeśli jesteście stałymi czytelnikami Antidotum to pewnie możecie spodziewać się co pojawi się w tej części podsumowania. Natomiast jeśli nawet nie wiecie czym jest Antidotum to pora nadrobić zaległości, ponieważ wtedy będziecie mogli na bieżąco brać udział w konkursach, webinarach oraz szkoleniach, jakie dla was przygotowały kreatywne dziennikarskie umysły. W tym roku mogliście wziąć udział mi. w konkursach „Jeden człowiek- wiele tożsamości”, „Współczesne wartości ludzkości” oraz 3 szkoleniach AntiLab. Dodatkowo w każdym z czterech wydań kwartalnika możecie dowiedzieć się o wielu ciekawostkach z wszystkich możliwych dziedzin. Natomiast jeśli dalej nie obserwujecie Antidotum w mediach społecznościowych to pora to zmienić. Ponieważ wraz z nowym rokiem czekają na was nowe, kreatywne wydarzenia!



Jugendgala

Die Zusammenfassung der Aktivitäten des gesamten Jahres, verbunden mit Spaß und Feiern des BJDM, ist die Jugendgala. Ein Ort, an dem sich die aktivsten Mitglieder treffen, Erfahrungen austauschen und neue Kontakte knüpfen, die in Zukunft nützlich sein können. Während dieser besonderen Veranstaltung wurden, wie schon im letzten Jahr, die Ergebnisse des Wettbewerbs „Bestes Jugendprojekt 2023“ bekannt gegeben! Falls Du bei unserer Gala nicht dabei warst, empfehlen wir Dir, auf unseren sozialen Medien vorbeizuschauen, um herauszufinden, welches Projekt den Preis für die größte Kreativität und das meiste Engagement mit nach Hause genommen hat!

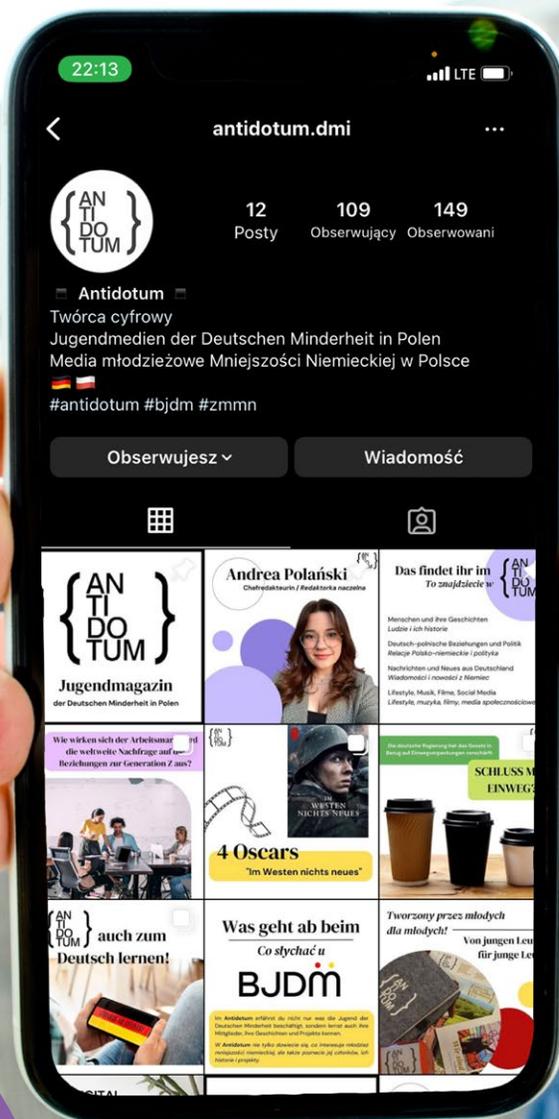


Weihnachtsmarkt

Co roku podczas tego magicznego przedświątecznego okresu Mniejszość Niemiecka na jeden dzień ma możliwość przejścia Jarmarku Bożonarodzeniowego w Opolu! Podczas tego dnia na scenie pojawiają się twórcy w różnym wieku, którzy zostali wyłonieni podczas niemieckojęzycznego konkursu kołęd. Prezentują oni swoje utwory konkursowe na opolskiej scenie sprawiając, że w powietrzu można poczuć klimat świąt. Oczywiście nie zabraknie również innych stałych atrakcji, więc pamiętajcie, żeby odwiedzić opolski rynek i wczuć się w klimat świąt.



Das ist die letzte Seite, im Internet geht es weiter!



Willst du immer
auf dem Laufenden
bleiben und keinen
der Beiträge
unserer Redaktion
verpassen?
Dann folge uns auf
Social Media!

 @antidotum.dmi
 Antidotum

Bardzo cieszymy się, że sięgnąłeś/ęłaś po nowe wydanie „Antidotum”. Bardzo ważna jest dla nas Twoja opinia, dlatego zapraszamy do wypełnienia krótkiej ankiety, która pomoże nam w stałym rozwijaniu się dla Ciebie!

Wir freuen uns sehr, dass Ihr zur aktuellen Ausgabe des „Antidotum” gegriffen habt. Eure Meinung ist uns sehr wichtig, deshalb laden wir Euch ein, eine kurze Umfrage auszufüllen, damit wir uns für Euch weiterentwickeln können!

