

„Ich möchte, dass junge Menschen sehen,  
dass jeder etwas bewirken kann“



Jugendbox  
– teatr, język,  
pasja  
S. 4

Czy potrafimy  
jeszcze żyć  
offline?

S. 21

Das Land  
der tausend  
Lächeln

S. 34



**Franciszka Dzumla**  
Chefredakteurin des Antidotum

Das Projekt wurde realisiert dank finanzieller Förderung durch: I Projekt zostało zrealizowane dzięki wsparciu:



Współfinansowane przez Samorząd Województwa Opolskiego



Bund der Jugend der deutschen Minderheit  
Związek Młodzieży Mniejszości Niemieckiej



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



## Liebe Leserinnen und Leser!

Ich freue mich, Euch die dritte, winterliche Ausgabe des Antidotum in diesem Jahr präsentieren zu dürfen. Während draußen die Temperaturen sinken und die ersten Schneeflocken fallen, lade ich Euch ein, es Euch gemütlich zu machen und in die neue Ausgabe einzutauchen.

In diesem Heft erwartet Euch ein besonderes Highlight: ein Gespräch mit der neuen Vorstandsmitgliederin des BJDM, die einen frischen Blick auf Engagement, Jugend und Zukunftsperspektiven mitbringt. Außerdem findet Ihr Beiträge, die sich auf unterschiedliche Weise mit Themen beschäftigen, die junge Menschen heute bewegen – authentisch, nah am Alltag und direkt aus der deutschen Minderheit.

Ich wünsche Euch viel Freude beim Lesen und eine inspirierende Winterzeit!

## Drodzy Czytelnicy i Czytelniczki!

Z radością przedstawiam Wam trzecie, zimowe wydanie Antidotum w tym roku. Gdy na zewnątrz temperatury spadają, a pierwsze płatki śniegu zaczynają wirować w powietrzu, zapraszam Was, aby rozsiąść się wygodnie i zanurzyć się w nową odsłonę naszego magazynu.

W tym numerze czeka na Was wyjątkowy punkt programu: rozmowa z nową członkinią zarządu BJDM, która wnosi świeże spojrzenie na zaangażowanie, młodzież i perspektywy na przyszłość. Znajdziecie tu także teksty poruszające tematy bliskie młodym ludziom – autentyczne, zakorzenione w codzienności i mocno związane ze środowiskiem mniejszości niemieckiej.

Życzę Wam przyjemnej lektury i pięknego zimowego czasu!

## Impressum stopka

### Herausgeber Wydawca

Bund der Jugend der Deutschen Minderheit in Polen

ul. Krupnicza 15  
45-013 Opole  
[www.bjdm.eu](http://www.bjdm.eu)

### Chefredakteurin Redaktorka naczelna

Franciszka Dzumla

### Redaktion Redakcja

Wiktoria Ernst, Amelia Patzwald, Daniel Mielcarek, Julia Kaiser, Krzysztof Burghardt, Laura Szafarczyk, Franciszka Dzumla, Karolina Łatacz, Alina Senyukh, Andrea Polańska, Marie Łuczyńska, Joanna Ratuszna, Łukasz Giertler, Martin Wycisk, Kinga Kacuba, Florian Kostka, Amelia Czaban, Karol Kempski, Kasper Piechaczek, Mateusz Flajszak, Marcin Langner, Remigiusz Rawza, Monika Mikolajczyk, Clara Künzel, Olga Gorzka, Nikolaus

Kurowski, Michał Florek, Hanna Baziuk, Kasper Piechaczek, Emilia Schmolke, Milena Skóra, Nikola Przyklenk, Kamila Hanisz

### Korekta polska i niemiecka:

Franciszka Dzumla,  
Nathalie Schepanek

### Grafik/Layout/Design:

INDIGO KOI  
Emanuela Janda

### Kontakt:

[redaktion.antidotum@gmail.com](mailto: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 adiustacji 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

### Minderheit / Mniejszość

- 9 | ICH MÖCHTE, DASS JUNGE MENSCHEN SEHEN, DASS JEDER ETWAS BEWIRKEN KANN  
13 | NIE PRZEPRASZAM ZA TO KIM JESTEM

### Lifestyle

- 15 | EMOCJE W PIKSELACH  
21 | CZY POTRAFIMY JESZCZE ŻYĆ OFFLINE?

### Deutschland und Polen / Niemcy i Polska

- 25 | DIE UNVORGÄSSLICHE WOHLTÄTERIN VON NIEDERSCHLESIEN  
28 | MAGIA UKRYTA W CODZIENNOŚCI

### Reisen / Podróże

- 30 | STUDIEREN MAL ANDERS  
34 | DAS LAND DER TAUSEND LÄCHELN

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!





Foto: VdG

## Jugendbox 2025 – Theater, Sprache, Leidenschaft. Zehn Jahre Bühne für junge Talente



Julia Otte

B2/CI

## Jugendbox 2025 – teatr, język, pasja. Dziesięć lat sceny dla młodych

**(DE)** Als der VDG im Jahr 2015 zum ersten Mal den Start eines neuen Theaterprojekts für die Jugend der deutschen Minderheit bekannt gab, ahnte niemand, dass Jugendbox zehn Jahre später zu einem der meist erwarteten Ereignisse im Kalender junger Künstler werden würde. Im Laufe des Jahrzehnts standen Hunderte von Teilnehmern auf Bühnen in ganz Polen – sie traten nicht nur auf, sondern schufen auch eigene Stücke, Musicals und Kabarett. Und das Wichtigste: Sie taten es auf Deutsch!

**Theater, das verbindet.  
Sprache, die lebendig wird.**

Jedes Jahr beteiligen sich acht Jugendgruppen im Alter zwischen 12 und 20 Jahren aus den Gebieten der deutschen Minderheit am Projekt. Jede Gruppe arbeitet mehrere Monate lang an einem eigenen Theaterstück in deutscher Sprache. Thema und Form sind völlig frei wählbar. In den vergangenen Jahren entstanden hier sowohl Musicals mit Choreografie als auch groteske Kabarett, berührende Dramen oder Neuinterpretationen regionaler Legenden.

**(PL)** Kiedy w 2015 roku VDG<sup>1</sup> po raz pierwszy ogłosiło start nowego projektu teatralnego dla młodzieży mniejszości niemieckiej, nikt nie przypuszczał, że dziesięć lat później Jugendbox stanie się jednym z najbardziej wyczekiwanych wydarzeń w kalendarzu młodych twórców. Przez dekadę przez sceny w całej Polsce przewinęły się setki uczestników, którzy nie tylko występowali, ale sami tworzyli sztuki, musicals, kabarety. I przede wszystkim – robili to po niemiecku!

**Teatr, który łączy.  
Język, który ożywa.**

Co roku w projekcie bierze udział osiem grup młodzieżowych w wieku od 12 do 20 lat na terenach zamieszkałych przez mniejszość niemiecką. Każda grupa pracuje przez kilka miesięcy nad własną, autorską sztuką w języku niemieckim. Temat i forma są całkowicie do-

<sup>1</sup> VdG – Der Verband der deutschen sozial-kulturellen Gesellschaften in Polen / Związek niemieckich stowarzyszeń społeczno-kulturalnych w Polsce

Was dieses Projekt besonders macht, ist die Tatsache, dass die Jugendlichen ihre Aufführungen wirklich von Grund auf selbst gestalten. Sie entwickeln die Handlung, schreiben das Drehbuch, entwerfen Kostüme und Bühnenbild, wählen Musik aus, bauen Requisiten und gestalten oft sogar eigene Werbematerialien. Der Gruppenleiter übernimmt die Rolle eines Mentors – unterstützt sprachlich und organisatorisch, schränkt jedoch die Kreativität der Teilnehmenden nicht ein.

So wird Jugendbox zu weit mehr als nur einem Theaterworkshop. Es ist ein echtes Kreativlabor, in dem die deutsche Sprache zum Werkzeug des Geschichtenerzählens wird.

## Warum funktioniert das so gut?

Die Jugendlichen lernen hier Deutsch nicht „weil man muss“, sondern weil die Sprache notwendig ist, um ihre eigenen Ideen umzusetzen. Diese Natürlichkeit macht das Projekt so erfolgreich.

Die Teilnehmenden betonen, dass Jugendbox:

- ein Gefühl der Selbstwirksamkeit gibt – sie gestalten das Drehbuch und die endgültige Form des Stücks,
- bühnentechnisch weiterentwickelt – von Improvisation über Stimmeinsatz bis hin zu deutscher Artikulation,
- Mut macht – sowohl auf der Bühne als auch im Alltag,
- langanhaltende Beziehungen schafft – gemeinsame Arbeit am Stück verbindet wirklich doll,
- motiviert, Deutsch ganz natürlich zu gebrauchen – ohne Druck und ohne Künstlichkeit.

Das Projekt stärkt außerdem die Bindung zum lokalen DFK und ermutigt junge Menschen zu weiterer Aktivität im Umfeld der deutschen Minderheit.

## Wie entsteht ein Theaterstück?

Von Frühling bis Spätherbst durchlaufen die Gruppen sechs thematische Module – von der Integration über das Schreiben des Drehbuchs bis zu den Generalproben. Innerhalb des Projekts finden Theaterworkshops, Schauspieltraining, kreatives Schreiben sowie Teamarbeit an Kostümen, Plakaten, Promotion und Musik statt.

Zusätzlich hat jede Gruppe die Möglichkeit, mit einem Theaterpädagogen zu arbeiten, der hilft, die Aufführung zu verfeinern und ihr einen professionellen Schliff zu verleihen.

Obwohl es viel Arbeit ist, mangelt es nicht an Momenten voller Humor, Spontaneität und kreativem Chaos – von Pizza in den Pausen bis



Foto: VdG

wolne. W ostatnich latach powstały tu zarówno musicale z choreografią, jak i groteskowe kabaret-y, wzruszające dramaty czy reinterpretacje legend regionalnych.

To, co wyróżnia projekt, to fakt, że młodzi uczestnicy tworzą swoje spektakle od zera. Wymyślają fabułę, piszą scenariusz, projektują kostiumy i scenografię, dobierają muzykę, montują rekwizyty, a często przygotowują własne materiały promocyjne. Opiekun grupy pełni tu rolę przewodnika – wspiera językowo i organizacyjnie, ale nie ogranicza kreatywności uczestników.

Dzięki temu Jugendbox staje się czymś więcej niż warsztatami teatralnymi. To prawdziwe laboratorium twórczości, w którym język niemiecki staje się narzędziem do opowiadania historii.

## Dlaczego to działa?

Młodzież nie uczy się tu niemieckiego „bo trzeba“, lecz dla tego, że język jest niezbędny do realizacji ich własnych pomysłów. To właśnie ta naturalność sprawia, że projekt tak dobrze funkcjonuje.

Uczestnicy podkreślają, że Jugendbox:

- daje poczucie sprawczości – to oni kształtują scenariusz i ostateczną formę spektaklu,
- rozwija scenicznie – od improwizacji po pracę z głosem i dykcją po niemiecku,
- dodaje odwagi – zarówno na scenie, jak i w codziennych sytuacjach,
- pomaga budować trwałe relacje – wspólna praca nad sztuką naprawdę łączy,
- motywuje do naturalnego używania języka niemieckiego – bez presji i sztuczności.



Foto: VdG

zu plötzlichen Geistesblitzen und kleinen Krisen („Ich hab meinen Text vergessen!“), aus denen oft die besten Szenen entstehen.

## Uraufführung – der erste große Test

Jede Gruppe präsentiert ihr Stück zunächst im lokalen DFK. Es sind meist kleinere, aber sehr emotionale Veranstaltungen, bei denen man die enorme Arbeit und Leidenschaft der jungen Künstler spürt.

## Das große Finale in Oberglogau

Der Höhepunkt des Projekts ist das finale Treffen in Oberglogau/Głogówek – zwei Tage voller Aufführungen, Begegnungen und Integration. Im Kulturzentrum präsentieren die acht Gruppen ihre Stücke vor Jury und Publikum. Es ist eine Zeit voller Applaus, Rührung und positiver Überraschungen. Obwohl das Jury-Team Gewinner auswählt, ist eigentlich jeder ein Gewinner, der sich traut, auf die Bühne zu gehen.

## Warum ist Jugendbox so wichtig?

Jugendbox bietet jungen Menschen einen Raum, in dem sie gestalten, handeln und die deutsche Sprache ganz natürlich verwenden können. Es ist ein Projekt, das soziale Kompetenzen stärkt, Teamarbeit fördert, Talente sichtbar macht und

Projekt wzmocnia też więź z lokalnym DFK i zachęca młodych do dalszej aktywności w środowisku mniejszości niemieckiej.

## Jak wygląda praca nad spektaklem?

Od wiosny aż do późnej jesieni, każda grupa przechodzi przez sześć bloków tematycznych – od integracji, przez pisanie scenariusza, aż po próby generalne. W ramach projektu odbywają się warsztaty teatralne, zajęcia aktorskie, warsztaty kreatywnego pisania, a także prace zespołowe nad kostiumami, plakatem, promocią i muzyką.

Każda grupa ma dodatkowo możliwość pracy z pedagogiem teatralnym, który pomaga dopracować spektakl i dodaje profesjonalnego szlifu.

Choć pracy jest dużo, nie brakuje też momentów pełnych humoru, spontaniczności i twórczego chaosu – od pizzy w przerwach po nagłe olśnienia i małe kryzysy („zapomniałem tekstu!“), z których rodzą się najlepsze sceny.

## Uraufführung – pierwszy wielki test.

Każda grupa prezentuje swoją sztukę w lokalnym DFK. To zwykle kameralne, ale pełne emocji wydarzenie, w którym widać ogrom pracy i zaangażowania młodych artystów.

das Gemeinschaftsgefühl vertieft. In einer Welt voller Bildschirme und digitaler Reize bietet es etwas Einzigartiges – echte, authentische Erlebnisse.

Gleichzeitig stärkt es Kultur und Sprache der deutschen Minderheit in Polen – und die erworbenen Fähigkeiten bleiben den Jugendlichen viele Jahre erhalten.

### **Warum erzähle ich von Jugendbox mit so viel Begeisterung? Weil ich selbst dort angefangen habe.**

Für mich ist Jugendbox mehr als ein Projekt – es ist ein Teil meiner eigenen Geschichte. Zum ersten Mal nahm ich 2017 als Mitglied des DFK Schmitsch unter der Betreuung von Frau Anna Czyszczonik teil. Ich erinnere mich noch gut an unser erstes Treffen: Brainstorming, viele Ideen, Lachen, Chaos und der Versuch, ein gemeinsames Drehbuch zu schaffen. Jeder konnte sein Talent zeigen: Einige tanzten, andere sangen, wieder andere entwarfen Dekorationen oder schrieben Texte. Die gemeinsame Arbeit gab uns das Gefühl, wirklich etwas Eigenes zu schaffen.

Mein Bühnendebüt war das Stück „Ach du lieber Himmel“, in dem ich eine neugierige alte Dame spielte – mit Engel und Teufel auf den Schultern. Ich erinnere mich noch heute an die Plakate und die selbst gemachten Kostüme. Genau damals spürte ich, wie viel Freude und Mut das Theater geben kann.



Foto: VdG

### **Wielki finał w Oberglogau**

Kulminacją projektu jest finałowy Teatertreffen w Oberglogau/Głogówku – dwa dni występów, spotkań i integracji. W Kulturzentrum osiem grup prezentuje swoje przedstawienia przed jury i publicznością. To czas pełen braw, wzruszeń i pozytywnych zaskoczeń. Choć jury wyłania zwycięzców, tak naprawdę wygrywa każdy, kto odważył się wyjść na scenę.

### **Dlaczego Jugendbox jest tak potrzebny?**

Jugendbox daje młodzieży przestrzeń, w której mogą tworzyć, działać i naturalnie używać języka niemieckiego. To projekt, który rozwija kompetencje społeczne, uczy współpracy, pozwala odkrywać talenty i wzmacnia poczucie wspólnoty. W świecie pełnym ekranów i cyfrowych bodźców oferuje coś wyjątkowego – prawdziwe, autentyczne doświadczenia.

Jednocześnie projekt wzmacnia kulturę i język mniejszości niemieckiej w Polsce, a zdobyte umiejętności zostają z uczestnikami na lata.

### **Dlaczego mówię o Jugendbox z takim przekonaniem? Bo sama tam zaczynałam**

Jugendbox to dla mnie coś więcej niż projekt – to część mojej własnej historii. Po raz pierwszy brałam w nim udział w 2017 roku jako członkini DFK Śmicz, pod opieką pani Anny Czyszczonik.

Do dziś pamiętam nasze pierwsze spotkanie: burza mózgów, wszyscy rzucają pomysłami, śmiech, chaos i próby stworzenia jednego wspólnego scenariusza. Każdy mógł pokazać swój talent: jedni tańczyli, inni śpiewali, ktoś robił dekoracje, ktoś pisał teksty. Wspólna praca dawała poczucie, że naprawdę tworzymy coś własnego.

Mój sceniczny debiut to spektakl „Ach du lieber Himmel“, w którym grałam wrocławską staruszkę z aniołem i diabłem na ramionach. Do dziś pamiętam plakaty i samodzielnie robione kostiumy. To właśnie wtedy poczułam, ile radości i odwagi daje teatr.

óźniej wielokrotnie wracam do projektu – m.in. w „Die Legende von den goldenen Äpfeln“ oraz w spektaklach o tradycjach bożonarodzeniowych – zdobywając nawet wyróżnienia za wyraziste

# ECHT?!



© Jan Kruk

Foto: VdG

Später kehrte ich mehrfach zum Projekt zurück – u. a. in „Die Legende von den goldenen Äpfeln“ sowie in Aufführungen über Weihnachtstraditionen – und wurde sogar für besonders ausdrucksstarke Rollen ausgezeichnet. Die Erfahrungen aus Jugendbox nutze ich heute beim Pädagogikstudium und bei der Organisation eigener Aufführungen, wie zuletzt dem Dreikönigszug mit 90 Mitwirkenden.

## Lohnt es sich, bei Jugendbox mitzumachen?

Mit voller Überzeugung: Ja. Es ist ein Projekt, das Freundschaften, Erinnerungen und Fähigkeiten fürs Leben hinterlässt – ich weiß es, weil ich es selbst erlebt habe.

2025 feiert Jugendbox seine zehnte Ausgabe – ausgereift, inspirierend und lebendiger denn je. Es beweist, dass man Deutsch nicht nur am Schreibtisch lernen kann, sondern auch auf der Bühne, in der Improvisation, im Tanz und in kreativer Zusammenarbeit.

Wenn du zwischen 12 und 20 Jahre alt bist, ein wenig Mut und viel Fantasie hast – diese Bühne gehört dir. Und wenn du bereits am Projekt teilnimmst ... wir sehen uns in Oberglogau. Dort, wo Geschichten entstehen, die für immer bleiben.

role. Doświadczenia z Jugendbox wykorzystuję dziś, studując pedagogikę i organizując własne przedstawienia, jak ubiegłoroczny Orszak Trzech Króli z udziałem 90 aktorów.

## Czy warto dołączyć do Jugendbox?

Z pełnym przekonaniem: tak. To projekt, który zostawia przyjaźnie, wspomnienia i umiejętności na całe życie – wiem to, bo sama tego doświadczyłam.

W 2025 roku Jugendbox świętuje dziesiątą edycję – dopracowaną, inspirującą i bardziej żywą niż kiedykolwiek. To dowód na to, że język niemieckiego można uczyć się nie tylko przy biurku, ale także na scenie, w improvizacji, w tańcu i w kreatywnej współpracy.

Jeśli masz 12–20 lat, odrobinę odwagi i dużo fantazji – ta scena jest dla Ciebie. A jeśli już uczestnicysz w projekcie... do zobaczenia w Oberglogau. Tam, gdzie rodzą się historie, które zostają na zawsze.



© Jan Kruk

## VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
die Selbstwirksamkeit	poczucie sprawczości
der Bühnenbildentwurf	projekt scenografii
der Geistesblitz	nagle olśnienie
die Uraufführung	prapremiera
verfeinern	dopracować, udoskonalić



Franciszka Dzumla

## „Ich möchte, dass junge Menschen sehen, dass jeder etwas bewirken kann“

Ein Gespräch mit Emily Bartek, Vorstandsmitglied des Bundes der Jugend der Deutschen Minderheit in Polen.

B2

## „Chciałabym, żeby młodzi zobaczyli, że każdy może mieć wpływ”

Rozmowa z Emily Bartek, członkinią zarządu Związku Młodzieży Mniejszości Niemieckiej w RP.



**DE** In einer Welt, in der junge Menschen immer stärker nach Authentizität, Gemeinschaft und realen Möglichkeiten zur Mitgestaltung suchen, spielen Organisationen wie der Bund der Jugend der Deutschen Minderheit (BJDM) eine besondere Rolle. Hier finden Jugendliche Raum, um sich selbst zu entdecken, Kompetenzen zu entwickeln und Orte zu schaffen, die sie inspirieren und stärken.

Eine der Personen, die in diesem Jahr in den Kreis der jungen Führungskräfte aufgenommen wurde, ist Emily Bartek – eine engagierte junge Frau, die in einem zweisprachigen Umfeld aufgewachsen ist und schon früh mit der deutschen Sprache und der Kultur der deutschen Minderheit in Berührung kam. Emily gehört zu jener Generation, die Herausforderungen nicht scheut, Gemeinschaft schätzt und Freude daran findet, sich für andere einzusetzen. Mit ihrer Energie, Offenheit und ihrem frischen Blick bereichert sie den BJDM-Vorstand um eine Perspektive, die aus praktischen Erfahrungen in der Jugendarbeit und der Tätigkeit in lokalen Strukturen gewachsen ist.

Im Gespräch erzählt sie von ihren Wurzeln, ihren ersten Impulsen zum Engagement, von ihrer Erfahrung beim „Großen Schlittern“ und davon, was junge Menschen der deutschen Minderheit heute besonders bewegt.

**Franciszka Dzumla:** Fangen wir ganz am Anfang an. Du bist in einem zweisprachigen Zuhause aufgewachsen. Wie sieht deine Beziehung zur deutschen Sprache und zur deutschen Minderheit aus?

“

*Eine Gemeinschaft entwickelt sich dort weiter, wo junge Menschen bereit sind, erste Schritte zu gehen – sei es in einem kleinen Projekt oder in einer lokalen Initiative.*  
*/*  
*Wspólnota rozwija się wtedy, gdy młodzi ludzie są gotowi zrobić pierwszy krok – niezależnie od tego, czy zaczynają od małego projektu, czy od udziału w lokalnej inicjatywie.*

**PL** W świecie, w którym młodzież coraz częściej szuka autentyczności, poczucia wspólnoty i możliwości realnego działania, organizacje takie jak Związek Młodzieży Mniejszości Niemieckiej (BJDM) odgrywają wyjątkową rolę. To właśnie tutaj młodzi ludzie odkrywają siebie, rozwijają kompetencje i tworzą przestrzenie, które ich inspirują i wzmacniają.

Jedną z osób, które w tym roku dołączyły do grona młodych liderów, jest Emily Bartek – działaczka, która wychowała się w dwujęzycznym środowisku i bardzo wcześnie zetknęła się zarówno z językiem niemieckim, jak i z kulturą mniejszości niemieckiej. Emily należy do pokolenia, które nie boi się wyzwań, ceni budowanie wspólnoty i potrafi czerpać satysfakcję z działania „dla innych“. Swoją energią, otwartością i świeżym spojrzeniem wnosi do zarządu BJDM nową perspektywę – taką, która wyrasta z realnych doświadczeń pracy z młodzieżą i lokalnymi strukturami.

W rozmowie opowiada o swoich korzeniach, pierwszych inspiracjach, o tym, jak Wielkie Ślizganie zmieniło jej spojrzenie na pracę społeczną, a także o tym, co dziś jest najważniejsze dla młodych z mniejszości niemieckiej.

**Franciszka Dzumla:** Zaczniemy od początku. Dorastałaś w dwujęzycznym domu. Jak wygląda u Ciebie relacja z językiem niemieckim i mniejszością niemiecką?

**Emily Bartek:** Język niemiecki od zawsze był naturalną częścią mojej codzienności. Dorastałam dwujęzycznie, więc nigdy nie zastana-



Foto: Archiwum BJDM

**Emily Bartek:** Die deutsche Sprache war seit Anfang an ein natürlicher Teil meines Alltags, weil ich ja zweisprachig aufgewachsen bin. Ich musste nie bewusst darüber nachdenken, in welcher Sprache ich spreche – beide waren einfach da. Ähnlich war es mit der deutschen Minderheit: Durch meinen Papa war das Thema immer präsent und gehörte selbstverständlich zu meinem Familienleben.

Beides empfinde ich als große Bereicherung. Durch die Zweisprachigkeit und die Zugehörigkeit zur Minderheit konnte ich viele neue Dinge entdecken, an verschiedenen Projekten teilnehmen und Erfahrungen sammeln, die mich sehr geprägt haben und mich bis heute begleiten.

**FD:** Du warst also immer nah an der deutschen Minderheit. Aber wann hattest du das Gefühl: „Ich möchte mehr tun, ich möchte mitgestalten“?

**EB:** Das Gefühl mitwirken zu wollen, kam erst so richtig, nachdem ich Teil des Organisationsteams beim Großen Schlittern war. Vorher habe ich an vielen Veranstaltungen teilgenommen, aber erst das Mitplanen und das Arbeiten „hinter den Kulissen“ haben mir gezeigt, wie viel Freude mir das macht. Dabei habe ich gemerkt, dass ich wirklich Einfluss darauf haben kann, wie ein Projekt verläuft – und genau das hat mich motiviert, mich stärker zu engagieren.

**FD:** Und jetzt bist du ja im Vorstand des BJDM – eine große Verantwortung. Was hat dich letztlich dazu bewegt, diese Rolle anzunehmen?

**EB:** Ehrlich gesagt hatte ich nicht vor zu kandidieren. Deshalb war ich überrascht, als ich gefragt wurde, ob ich mir eine Mitarbeit im Vor-

„“

*Die Möglichkeit, Freunde zu treffen, Zeit miteinander zu verbringen und etwas gemeinsam zu erleben, spielt eine große Rolle. Deshalb finde ich es wichtig, ihnen Orte und Projekte anzubieten, an denen sie Menschen mit ähnlichen Interessen treffen und das Gefühl haben können, Teil einer größeren Gruppe zu sein.*

wiałam się, w jakim języku mówię – po prostu oba były obecne w domu i życiu rodzinnym. Podobnie było z mniejszością niemiecką. Dzięki tacie ten temat zawsze gdzieś się przewijał, był czymś oczywistym, a nie „dodatkiem“.

Traktuję to wszystko jako ogromną wartość dodaną. Dzięki dwujęzyczności i przynależności do mniejszości niemieckiej miałam szansę odkrywać nowe rzeczy, brać udział w różnych projektach i zbierać doświadczenia, które naprawdę mnie ukształtowały i do dziś mi towarzyszą.

**FD:** Wspomniłaś, że kontakt z mniejszością niemiecką towarzyszył Ci od zawsze, ale co sprawiło, że pomyślałaś: „Chcę zrobić coś więcej“? Kiedy pojawiła się taka potrzeba działania?

**EB:** Motywacja pojawiła się, gdy dołączyłam do zespołu organizacyjnego Wielkiego Ślizgania. Wcześniej brałam udział w różnych wydarzeniach, ale dopiero współorganizowanie czegoś od środka pokazało mi, że sprawia mi to ogólną przyjemność.

Zobaczyłam, że mogę mieć realny wpływ na to, jak przebiega projekt – to było dla mnie nowe doświadczenie, które pokazało, że chcę działać więcej.

**FD:** No i teraz jesteś w zarządzie Związku Młodzieży Mniejszości Niemieckiej. To duże zobowiązanie. Co ostatecznie przekonało Cię, żeby wejść w tę rolę?

**EB:** Szczerze mówiąc, nie planowałam kandydować. Dlatego sama propozycja, żebym w ogóle to rozważyła, była dla mnie zaskoczeniem. Po krótkim namyśle stwierdziłam jednak, że warto podjąć to wyzwanie. Uznałam, że dzień

stand vorstellen könnte. Nach kurzem Überlegen dachte ich mir jedoch, dass es eine gute Gelegenheit ist, etwas Neues auszuprobieren. Ich habe entschieden, es zu wagen – auch weil ich wusste, dass ich dadurch neue Erfahrungen sammeln und die Arbeit der Organisation aus einer anderen Perspektive kennenlernen kann.

**FD:** Wie schaust du nun auf deine erste Amtszeit? Welche Prioritäten hast du dir gesetzt?

**EB:** Da die Kandidatur eher spontan war, möchte ich mich am Anfang vor allem darauf konzentrieren, den Vorstand und das Büro bestmöglich zu unterstützen und zu lernen, wie die Organisation funktioniert. Gleichzeitig ist es mir wichtig, dass sich mehr junge Menschen beteiligen. Die Erfahrungen, die ich im BJDM Chronstau sammle, helfen mir dabei sehr – dort sehe ich jeden Tag, wie wertvoll die Arbeit mit lokalen Gruppen ist und wie viel die Jugendlichen einbringen können.

**FD:** Wenn wir den Blick auf die junge Generation richten – was ist deiner Meinung nach Jugendlichen der deutschen Minderheit heute besonders wichtig?

**EB:** Meiner Erfahrung nach ist für die Jugendlichen vor allem die Gemeinschaft wichtig. Die Möglichkeit, Freunde zu treffen, Zeit miteinander zu verbringen und etwas gemeinsam zu erleben, spielt eine große Rolle. Deshalb finde ich es wichtig, ihnen Orte und Projekte anzubieten, an denen sie Menschen mit ähnlichen Interessen treffen und das Gefühl haben können, Teil einer größeren Gruppe zu sein.

**FD:** Und wie kann man junge Menschen dazu motivieren, sich wirklich einzubringen?

**EB:** Ich denke, die Schritt-für-Schritt-Methode funktioniert am besten. Zuerst sollte man die Jugendlichen einfach dazu ermutigen, an Veranstaltungen teilzunehmen und die Atmosphäre kennenzulernen. Wenn sie sich wohl fühlen, ist es viel leichter zu zeigen, dass auch sie etwas organisieren oder eigene Ideen einbringen können. Wichtig ist, sie dann dabei zu begleiten, zu unterstützen und weiter zu motivieren.

**FD:** Zum Abschluss: Was bedeutet dir persönlich die Zugehörigkeit zu dieser Gemeinschaft?

**EB:** Am wichtigsten sind für mich die Menschen, die sich engagieren und andere mitziehen. Es ist sehr schön und motivierend, von solchen Personen umgeben zu sein. Diese Atmosphäre des gegenseitigen Unterstützens bedeutet mir unglaublich viel.

**FD:** Vielen Dank, Emily, für das Gespräch und das Teilen deiner Erfahrungen. Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Umsetzung deiner Pläne und in deiner Arbeit im Vorstand.

„  
 (...) młodzi  
 najbardziej  
 cenią wspólnotę.  
 Możliwość  
 spotkania się  
 z przyjaciółmi  
 i przeżycia  
 czegoś razem  
 jest dla nich  
 bardzo ważna.  
 Dlatego uważam,  
 że powinniśmy  
 tworzyć przes-  
 trzenie i projekty,  
 dzięki którym  
 mogą spotkać osoby  
 by o podobnych  
 zainteresowa-  
 niach i poczuć, że są  
 częścią większej  
 grupy.“



Foto: Archiwum BJDM

ki temu zdobędę nowe doświadczenia i spojrzę na działalność organizacji z innej perspektywy. Lubię się rozwijać, a ta rola daje taką możliwość.

**FD:** A jak patrzysz na swoją pierwszą kadencję? Co chciałabyś zrobić w tej nowej roli na początku?

**EB:** Ponieważ decyzja o kandydowaniu była dość spontaniczna, na początku chcę przede wszystkim wspierać zarząd i biuro, nauczyć się, jak funkcjonuje organizacja i gdzie mogę się przydać. Jednocześnie zależy mi na tym, aby więcej młodych angażowało się w nasze działania. Pomagają mi w tym doświadczenia z BJDM Chronstau, bo tam widzę, jak ważna jest praca z lokalnymi grupami i jak dużo potrafią wnieść młodzi ludzie.

**FD:** A jeśli spojrzymy szerzej – czym dziś żyje młodzież mniejszości niemieckiej? Co jest dla nich najważniejsze?

**EB:** Z mojego doświadczenia wynika, że młodzi najbardziej cenią wspólnotę. Możliwość spotkania się z przyjaciółmi i przeżycia czegoś razem jest dla nich bardzo ważna. Dlatego uważam, że powinniśmy tworzyć przestrzenie i projekty, dzięki którym mogą spotkać osoby o podobnych zainteresowaniach i poczuć, że są częścią większej grupy.

**FD:** Jak myślisz – jak sprawić, żeby chcieli się w tę wspólnotę angażować? Co Twoim zdaniem działa najlepiej?

**EB:** Myślę, że najbardziej skuteczna jest metoda małych kroków. Najpierw warto zachęcić mło-



Foto: Archiwum BJDM

“

Zuerst sollte man die Jugendlichen einfach dazu ermutigen, an Veranstaltungen teilzunehmen und die Atmosphäre kennenzulernen. Wenn sie sich wohlfühlen, ist es viel leichter zu zeigen, dass auch sie etwas organisieren oder eigene Ideen einbringen können. Wichtig ist, sie dann dabei zu begleiten, zu unterstützen und weiter zu motivieren.

Najpierw warto zachęcić młodzież, żeby w ogóle pojawiła się na wydarzeniach i zobaczyła, jak to wygląda. Kiedy poczuja się częścią tej atmosfery, łatwiej jest pokazać im, że oni też mogą coś zrobić – zorganizować małą akcję, wpaść na pomysł, włączyć się w przygotowania. To działa, gdy młodzi wiedzą, że nie są sami i że ktoś ich wspiera.

EB: Danke!

Geschichten wie diese zeigen, dass gesellschaftliches Engagement nicht immer mit großen Plänen beginnt. Oft reicht ein einziges Erlebnis, ein Projekt oder eine Begegnung, um junge Menschen dazu zu inspirieren, Verantwortung zu übernehmen und sich für ihre Gemeinschaft einzusetzen.

Die deutsche Minderheit steht heute vor der wichtigen Aufgabe, neue Generationen zu gewinnen und zu begleiten – junge Menschen, die bereit sind, ihre Umgebung aktiv mitzugestalten. Genau deshalb spielen Nachwuchsführungskräfte aus den lokalen Strukturen, mit natürlichem Bezug zur Sprache und Kultur, eine entscheidende Rolle. Ihre Energie, ihr Blick für die Bedürfnisse junger Leute und ihre Bereitschaft zum Mitwirken sind ein wesentlicher Baustein für die Zukunft der Gemeinschaft.

Eine Gemeinschaft entwickelt sich dort weiter, wo junge Menschen bereit sind, erste Schritte zu gehen – sei es in einem kleinen Projekt oder in einer lokalen Initiative. Solche Wege bilden das Fundament für die Zukunft des BJDM und zeigen, dass die deutsche Minderheit von Menschen lebt, die Teil von ihr sein wollen.

dzież, żeby w ogóle pojawiła się na wydarzeniach i zobaczyła, jak to wygląda. Kiedy poczuja się częścią tej atmosfery, łatwiej jest pokazać im, że oni też mogą coś zrobić – zorganizować małą akcję, wpaść na pomysł, włączyć się w przygotowania. To działa, gdy młodzi wiedzą, że nie są sami i że ktoś ich wspiera.

FD: Na koniec – co dla Ciebie jest największą wartością wynikającą z bycia częścią tej społeczności?

EB: Najbardziej cenię ludzi, którzy się angażują. To, że potrafią motywować innych i tworzyć dobrą atmosferę. To bardzo budujące być otoczoną osobami, które chcą działać i potrafią się wzajemnie wspierać.

FD: Emily, dziękuję Ci za rozmowę i za podzielenie się swoimi doświadczeniami. Życzę powodzenia w realizacji planów i kolejnych kroków w działalności na rzecz młodzieży.

EB: Dziękuję!

Historie takie jak ta pokazują, że zaangażowanie społeczne wcale nie musi zaczynać się od wielkich planów. Często wystarczy jedno doświadczenie, jeden projekt czy jedno spotkanie, które sprawia, że młody człowiek odkrywa w sobie chęć działania i poczucie odpowiedzialności za swoją społeczność.

Dziś mniejszość niemiecka stoi przed ważnym zadaniem – przyciągania i wspierania nowych pokoleń, które chcą uczestniczyć w życiu organizacji i ją współtworzyć. To właśnie młodzi liderzy, wyrastający z lokalnych struktur, z naturalnej znajomości język i kultury, odgrywają tu kluczową rolę. Ich energia, świeże spojrzenie i gotowość do pracy są fundamentem, na którym buduje się przyszłość społeczności.

Wspólnota rozwija się wtedy, gdy młodzi ludzie są gotowi zrobić pierwszy krok – niezależnie od tego, czy zaczynają od małego projektu, czy od udziału w lokalnej inicjatywie. To właśnie takie działania budują fundament pod przyszłość całej organizacji i pokazują, że mniejszość niemiecka żyje dzięki ludziom, którzy chcą być jej częścią.

## VOKABELBOX

DEUTSCH	POLNISCH
die Bereicherung	wartość dodana
mitgestalten	współtworzyć, współkształtować
die Gemeinschaft	wspólnota
unter die Arme greifen	wspierać kogoś, pomagać
die Herangehensweise	podejście, sposób działania



Jakub Rybka

## Deutsche Herkunft, die diskriminiert wurde – ich entschuldige mich nicht dafür, wer ich bin!

B2

**DE** Diskriminierung ist ein Thema, über das viel gesprochen wird, aber erst wenn man sie selbst erlebt, versteht man, wie tief sie das tägliche Leben beeinflussen kann. In einer Welt, in der Vielfalt selbstverständlich sein sollte, überrascht es, dass sie immer noch ein Grund für Ausgrenzung sein kann. In meinem Fall ging es schlicht darum, dass ich begann, mich für die Deutsche Minderheit zu engagieren und offen über meine deutschen Wurzeln zu sprechen.

In Lyzeum begann ich immer aktiver für die Deutsche Minderheit tätig zu sein – zunächst durch die Teilnahme am Projekt ELOm, dann bei EYP Poland, später bei SkillUP! und weiteren Initiativen. In den sozialen Medien zeigte ich, womit ich mich beschäftige und was mein Leben ausmacht. Für mich war das selbstverständlich, für einen Teil meiner Mitschüler jedoch eine Gelegenheit für schnelle Urteile, Ver einfachungen, Spott und auch aggressive, diskriminierende Narrative. Solche Situationen sollten an keiner Schule vorkommen.

Es tauchten Bezeichnungen auf, die mit einem Scherz nichts zu tun hatten: von „der Deutsche“ über „der Volksdeutsche“ bis hin zu anderen, weitaus schlimmeren Ausdrücken, die in eine sehr negative Richtung gingen. In meiner eigenen Klasse erlebte ich Ausgrenzung und Ablehnung.

Anfangs verstand die Schule meine Situation nicht, die ganze Angelegenheit wurde eher heruntergespielt. Mehrfach bat ich um Mediation – um einen Raum für ein Treffen und eine Klärung des Problems. Schließlich fand ein solches Treffen statt. Ich konnte meinen Standpunkt darlegen und über die Deutsche Minderheit berichten, indem ich zeigte, womit ich mich tatsächlich beschäftige und wie meine Tätigkeit aussieht.



Foto: Freepik

## Pochodzenie niemieckie, które dyskryminowano – nie przepraszam za to kim jestem!

**PL** Dyskryminacja to temat, o którym mówi się wiele, ale dopiero gdy człowiek sam jej doświadcza, zaczyna rozumieć, jak głęboko potrafi wpływać na codzienne życie. W świecie, w którym różnorodność powinna być czymś naturalnym, zaskakuje, że nadal może stać się powodem wykluczenia. W moim chodziło po prostu o fakt, że zacząłem angażować się w działalność na rzecz mniejszości niemieckiej i otwarcie mówić o niemieckich korzeniach.

**W** liceum zacząłem coraz aktywniej działać na rzecz Mniejszości Niemieckiej – najpierw poprzez uczestnictwo w projekcie ELOm, potem EYP Poland, później SkillUP! i innych inicjatywach. W mediach społecznościowych pozytywnie reagowałem na to, czym żyję i czym się zajmuję. Dla mnie było to naturalne, dla części moich rówieśników – okazja do szybkich ocen, uproszczeń, żartów, a także agresywnej i dyskryminującej narracji. Takie sytuacje nie powinny mieć miejsca w żadnej szkole.

Zaczęły pojawiać się określenia, które z żartem nie miały nic wspólnego: od „ten Niemiec“, przez „ten volksdeutsch“, po inne, znacznie gorsze, idące w bardzo złym kierunku. W swojej klasie doświadczylem ostracyzmu, odrzucenia.

Na początku szkoła nie rozumiała mojej sytuacji, a cała sprawa była bagateliзовana. Wielokrotnie prosiłem o mediację – o stworzenie przestrzeni do spotkania i wyjaśnienia problemu. W końcu takie spotkanie się odbyło. Mogłem przedstawić swój punkt widzenia i opowiedzieć o mniejszości niemieckiej, pokazując, czym naprawdę się zajmuję i jak wygląda moja działalność.

Mit der Zeit wurde mir klar, dass ich allein wenig erreichen würde – nicht, weil ich mich nicht ausdrücken kann, sondern weil mir zuvor keine echte Chance gegeben wurde, gehört zu werden. Schließlich bat ich um Unterstützung von meinen Eltern und Pädagogen, um meine Perspektive klar darzustellen. Ich tat dies nicht, um jemandem zu schaden oder jemanden zu brandmarken, sondern damit endlich ein normales Gespräch möglich war. Ich wollte die Wahrheit zeigen – dass meine Tätigkeit keine Bedrohung darstellt und dass „anders sein“ nichts Schlechtes ist.

Natürlich tauchten weitere Kommentare auf, diesmal über „Verrat“. Doch meine einzige Absicht war es, den Konflikt menschlich zu beenden – ohne Krieg und ohne Escalation. Und das gelang. Nach vielen Gesprächen begann sich die Atmosphäre allmählich zu verändern. Im letzten Schuljahr normalisierten sich die Beziehungen, aggressive Bemerkungen und unangenehme Verhaltensweisen verschwanden.

Von Anfang an habe ich mich für die Deutsche Minderheit eingesetzt mit dem Ziel, Brücken zu bauen und keine Mauern in der Gesellschaft. Deshalb waren die Verhaltensweisen meiner Mitschüler für mich völlig unverständlich. Sie hatten jedoch kein Wissen darüber, was ich wirklich tat – sie erschufen ihre eigene Vorstellung meiner Tätigkeit. Schließlich konnte ich allen klar zeigen, womit ich mich beschäftigte. Ihre Reaktionen beruhten vor allem auf Unwissenheit, aber auch auf der damaligen gesellschaftlichen Erzählung, die uns gegen andere Nationalitäten aufbrachte. Deshalb ist die Bildung der Gesellschaft so wichtig. Wir in der Deutschen Minderheit bemühen uns, dieses Wissen ruhig, sachlich und respektvoll zu vermitteln.

Diese schwierige Erfahrung im Gymnasium hat mir eine Sache beigebracht – wenn man ruhig reagiert, sich an die Fakten hält und den Respekt nicht verliert, ist Veränderung möglich. Die Schule sollte ein Ort sein, an dem junge Menschen Offenheit lernen und nicht Misstrauen und Aggression gegenüber dem, was „anders“ ist.

Im Endeffekt ist Vielfalt keine Bedrohung. Die wahre Bedrohung ist Unwissenheit und ihre Folgen. Und diese kann man ausschließlich durch Bildung, Dialog und guten Willen überwinden – niemals durch Konflikt.

Z czasem dotarło do mnie, że sam niewiele wskóram bez wsparcia – nie dlatego, że nie potrafię się wyrazić, lecz dlatego, że wcześniej nie dano mi realnej szansy na bycie wysłuchanym. Ostatecznie poprosiłem o pomoc rodziców i pedagogów, aby jasno przedstawić swoją perspektywę. Nie zrobiłem tego po to, by komukolwiek zaszkodzić czy kogokolwiek piętnować, lecz po to, by wreszcie możliwa była normalna rozmowa. Chciałem pokazać prawdę – że moja działalność nie stanowi żadnego zagrożenia, a bycie „innym“ nie jest niczym złym.

Oczywiście pojawiły się kolejne komentarze, tym razem o „konfidenctwie“. Jednak moją jedyną intencją było zakończyć konflikt po ludzku – bez wojny i bez eskalacji. I to się udało. Po wielu rozmowach atmosferaaczła się stopniowo zmieniać. W ostatniej klasie relacje zaczęły wracać do normalności, zniknęły agresywne uwagi i nieprzyjemne zachowania.

Od zawsze działałem dla mniejszości niemieckiej z myślą o budowie mostów, a nie murów w społeczeństwie. Dlatego zachowania rówieśników były dla mnie kompletnie niezrozumiałe. Oni jednak nie mieli tej wiedzy o tym, co naprawdę robię – stworzyli swoją własną wizję mojej działalności. W końcu mogłem jasno pokazać wszystkim, czym się zajmuję. Ich reakcje wynikały przede wszystkim z niewiedzy, ale także z ówczesnej narracji, która konfliktowała nas z innymi narodowościami. Dlatego edukacja społeczeństwa jest tak ważna. My, w mniejszości niemieckiej staramy się tę wiedzę przekazywać spokojnie, merytorycznie i z szacunkiem.

To trudne doświadczenie z liceum, choć trudne, nauczyło mnie jednego – kiedy człowiek reaguje spokojnie, trzyma się faktów i nie traci szacunku, zmiana jest możliwa. Szkoła powinna być miejscem, gdzie młodzi ludzie uczą się otwartości, a nie podejrzliwości i agresji wobec tego, co „inne“.

W ostatecznym rozrachunku różnorodność nie jest zagrożeniem. Prawdziwym zagrożeniem jest niewiedza i jej konsekwencje. A tę można pokonać wyłącznie przez edukację, dialog i dobrą wolę – nigdy przez konflikt.

## VOKABELBOX

### DEUTSCH POLNISCH

die Ausgrenzung	wykluczenie
die Mediation	mediacja
die Bedrohung	zagrożenie
die Wahrheit	prawa

# Emotionen in Pixeln.

## Über Gefühle in der digitalen Welt



**DE** Bunte Bildschirme statt Blicken, lächelnde Icons statt echter Gefühle, gesendete Nachrichten statt Gesprächen, Herzchen statt einer echten Umarmung. Genau in diesen Pixeln, Abkürzungen und kleinen Gesten versuchen wir, echte Gefühle zu finden.



Milena Skóra

B2

# Emocje w pikselach.

## O uczuciach w cyfrowym świecie



**PL** Kolorowe ekranы zamiast spojrzeń, uśmiechnięte ikonki zamiast emociji, wysyłane wiadomości zamiast rozmów, serduszka zamiast przytulenia. To właśnie w pikselach, w skrótaх i gestach próbujemy odnaleźć prawdziwe uczucia.

### Schreibt...

Ein Lächeln auf dem Bildschirm besteht nur aus ein paar Punkten und Strichen, und ein Herzchen in einer Nachricht ist nicht mehr als ein kurzer Lichtreflex auf der Oberfläche des Handys. Selbst wenn du dir im Inneren Wärme und Verständnis eines anderen Menschen wünschst, erhältst du erzeugte Emotionen. Sie können zwar echt sein, doch sie bleiben in Pixel eingeschlossen. Oft ersetzen sie sogar echte Begegnungen, weil sie denjenigen, der dir wichtig ist, näher erscheinen lassen – trotz der Entfernung. Es entsteht eine neue Sprache der Gefühle: vereinfacht, schnell, flüchtig.



### Senden...

Jede Nachricht bringt für einen Moment das Gefühl von Nähe. Die Erwartungen wachsen, und im Hintergrund laufen ständige Vergleiche mit anderen ab. Die Welt, die nie schläft, lässt



### Pisze...

Uśmiech, który widzisz na ekranie, to tylko kilka kropek i kresek, a serduszko wysiane w wiadomości jest niczym błysk na powierzchni telefonu. Nawet jeśli w głębi serca szukasz ciepła i zrozumienia drugiego człowieka, dostajesz wygenerowane emocje. Co prawda nadal mogą być prawdziwe, ale wszystkie są zamknięte w pikselach. Często zastępują wręcz realne spotkania, bo sprawiają, że ktoś na kim Ci zależy, wydaje się bliżej, mimo dzielącej odległości. Powstaje nowy język uczuć, który jest uproszczony, szybki i migający.

### Wysyłanie...

Każda wiadomość przynosi chwilowe uczucie obecności. Oczekiwania narastają, a porównania do innych przesuwają się w tle. Świat, który nigdy nie zasypia, sprawia, że możesz poczuć się bardziej samotny(-a) niż kiedykolwiek.

dich manchmal einsamer fühlen als je zuvor. Bilder ersetzen Berührungen, Gefühle tauchen auf und verschwinden, bevor du sie wirklich wahrnehmen kannst. Und trotzdem können kleine Gesten – ein einfaches „Hey“, ein Foto einer Teetasse, ein kurzer Video-Lächeln – tiefer treffen als man erwartet.

## Zugestellt ✓

In den Pixeln verbergen sich Splitter unseres Alltags und Momente, die Bedeutung tragen. Diese kleinen Lichter strukturieren den Tag und lassen dich spüren, dass jemand trotz allem nah ist. In der digitalen Welt erscheint Wärme in unerwarteten Augenblicken – und doch verbirgt sich dahinter die Sehnsucht nach echter Präsenz, die nicht vom Bildschirm abhängt.

## Gelesen ✓✓

Du scrollst durch Gespräche, schaust auf das Datum der letzten Nachricht, suchst nach kleinen Zeichen der Anwesenheit. Jedes „gelesen“ ohne Antwort verursacht einen leichten Stich. Selbst wenn jemand nur ein paar Klicks entfernt ist, ersetzt fehlender realer Kontakt nicht das Bedürfnis nach Echtheit. Diese Sehnsucht zieht sich durch Benachrichtigungen und die Stille zwischen den Nachrichten – denn sie passt nicht in digitale Reaktionen.



„

*Jedes „gelesen“ ohne Antwort verursacht einen leichten Stich. Selbst wenn jemand nur ein paar Klicks entfernt ist, ersetzt fehlender realer Kontakt nicht das Bedürfnis nach Echtheit. Diese Sehnsucht zieht sich durch Benachrichtigungen und die Stille zwischen den Nachrichten – denn sie passt nicht in digitale Reaktionen.*

## Verbinden...

Nicht alles lässt sich über einen Bildschirm einfangen, doch Gefühle im Netz sind nicht schwächer. Sie sind anders – in Technologie gekleidet, aber dennoch menschlich. Pixel verbinden, doch echte Begegnungen geben dieser Verbindung Tiefe. In ihnen liegen Energie, Verständnis und Emotionen, die keine Nachricht ersetzen kann. Und auch wenn der Bildschirm näherbringen kann, entstehen wahre Bindungen weiter dort, wo wir uns wirklich begegnen.



„

*Świat, który nigdy nie zasypia, sprawia, że możesz poczuć się bardziej samotny(-a) niż kiedykolwiek. Obraz zastępuje dotyk, emocje pojawiają się i znikają, zanim zdążysz je naprawdę poczuć. A mimo tego drobne gesty – jedno „hej”, zdjęcie filiżanki herbaty, krótki uśmiech na wideo – nadal potrafią dotrzeć głębiej.*

Obraz zastępuje dotyk, emocje pojawiają się i znikają, zanim zdążysz je naprawdę poczuć. A mimo tego drobne gesty – jedno „hej”, zdjęcie filiżanki herbaty, krótki uśmiech na wideo – nadal potrafią dotrzeć głębiej.

## Dostarczono ✓

W pikselach kryją się fragmenty naszej codzienności i chwile, które są znaczące. Te małe światła nadają rytm dniu i pozwalają poczuć, że ktoś mimo wszystko jest bliżej. W cyfrowym świecie blask pojawia się w nieoczekiwanych momencach, jednak kryje się za nim pragnienie prawdziwej obecności, która nie zależy od ekranu.

## Wyświetlono ✓✓

Przewijasz rozmowy, patrzysz na daty wysłania, szukasz drobnych znaków obecności. Każde „wyświetlono” bez odpowiedzi wywołuje małe uktucie. Nawet jeśli ktoś jest w zasięgu kilku kliknięć, brak realnego kontaktu sprawia, że wciąż szukasz realności i prawdziwości. Tęsknota za tymm przechodzi przez powiadomienia i ciszę między wiadomościami, bo nie mieści się w cyfrowych reakcjach.

## Łączenie...

Nie wszystko da się uchwycić przez ekran, ale emocje w sieci nie są słabsze. Są inne – ubrane w technologię, lecz wciąż ludzkie. Piksele łączą, ale prawdziwe spotkania nadają temu pełnię. To w nich drzemią energia, zrozumienie i emocje, których żadna wiadomość nie zastąpi. I choć ekran może przybliżać, prawdziwe więzi wciąż rodzą się tam, gdzie spotykamy się naprawdę.

## VOKABELBOX

### DEUTSCH POLNISCH

die Sehnsucht tęsknota

die Präsenz obecność

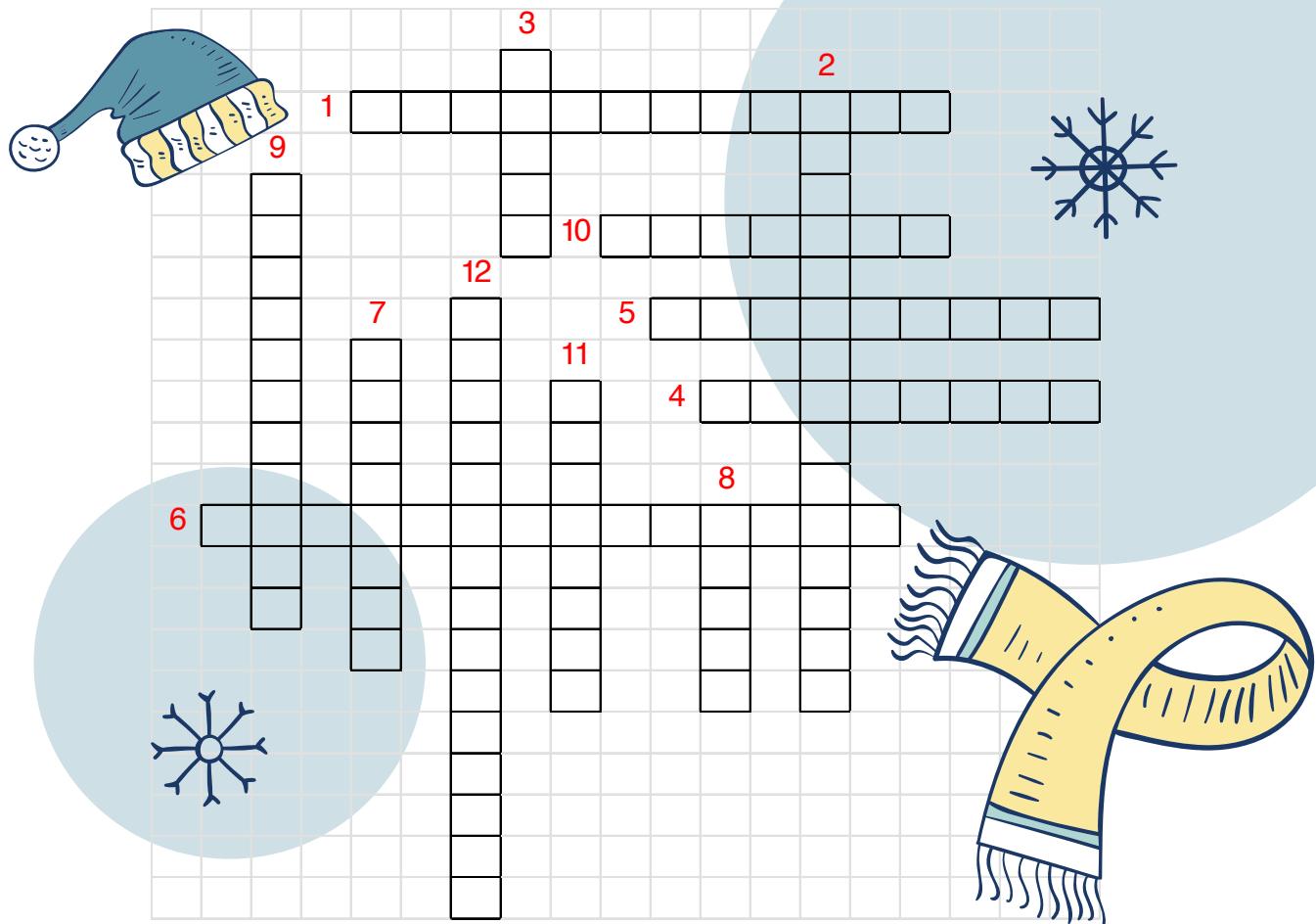
die Begegnung spotkanie

tief treffen głęboko poruszyć

auftauchen/verschwinden pojawiać się/znikać

## Übung 1

Lies die Hinweise und trage die richtigen Wörter in das Kreuzworträtsel ein. Alle Wörter haben mit der Adventszeit zu tun.



- Ein traditioneller Kranz aus Tannenzweigen mit vier Kerzen. An jedem Adventssonntag zündet man eine weitere Kerze an.
- Ein Kalender mit 24 Türchen oder kleinen Päckchen. Jeden Tag vom 1. bis 24. Dezember öffnet man ein Türchen und findet darin Schokolade, ein Geschenk oder eine kleine Aufgabe.
- Ein Licht, das oft während der Adventszeit angezündet wird. Es steht für Wärme, Geborgenheit und die Erwartung des Weihnachtsfestes.
- Der Heilige, der am 6. Dezember gefeiert wird. Kinder stellen am Abend vorher ihre Stiefel vor die Tür und hoffen auf Süßigkeiten oder kleine Geschenke.
- Traditionelles Weihnachtsgebäck, das viele Familien im Advent gemeinsam backen. Typische Sorten sind Vanillekipferl, Zimtsterne oder Butterplätzchen.
- Ein Lied, das man in der Adventszeit singt, oft in der Kirche, in der Schule oder mit der Familie. Beispiele: „Stille Nacht“, „O Tannenbaum“, „Leise rieselt der Schnee“.
- Eine kleine Aufmerksamkeit, ein Präsent, das man seinen Liebsten zu Weihnachten schenkt. Oft liegt es unter dem Weihnachtsbaum.
- Ein wichtiges Symbol in der Adventszeit. Lichterketten, Kerzen und Laternen bringen Helligkeit in die dunklen Dezembertage und schaffen eine festliche Atmosphäre.
- Die vier Wochen vor Weihnachten. Es ist eine Zeit der Besinnung, des Wartens und der Vorbereitung auf das Fest der Geburt Jesu.
- Die liturgische Farbe der Adventszeit in der katholischen Kirche. Sie steht für Besinnung, Umkehr und geistige Vorbereitung.
- Ein heißes Getränk aus gewürztem Rotwein, das man auf Weihnachtsmärkten trinkt. Es sorgt für Wärme an kalten Dezemberabenden. (Für jüngere Lernende: alkoholfreier „Punsch“.)
- Ein traditioneller Markt im Advent mit Ständen, Lichtern, Essen, Handwerk und Musik. Viele Städte in Deutschland haben berühmte Weihnachtsmärkte, z. B. Nürnberg, Dresden oder Köln.



## Übung 2

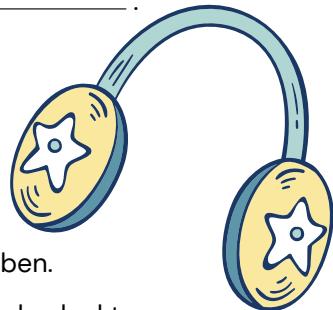
Ergänze die Sätze mit den passenden Wörtern aus der Liste. Achte auf die richtige Form.



frieren, Schneemann, Handschuhe, Schnee, fallen, Schlitten, Winterferien, Ski, Schneeflocken, rutschen, Schal, Tee, Kamin, Frost, Schneeverwehungen



1. Im Winter \_\_\_\_\_ das Wasser in den Pfützen und es entsteht Eis.
2. Bei starkem \_\_\_\_\_ muss man sich sehr warm anziehen.
3. Die Kinder bauen gerne einen \_\_\_\_\_ im Garten.
4. Mein Bruder fährt im Winter am liebsten \_\_\_\_\_ in den Bergen.
5. Gestern Abend \_\_\_\_\_ der Schnee vom Himmel.
6. In den Bergen gab es große \_\_\_\_\_, deshalb waren viele Straßen gesperrt.
7. Draußen ist es kalt, also nehme ich meinen warmen \_\_\_\_\_.
8. Die Kinder fahren mit ihrem neuen \_\_\_\_\_ den Hügel hinunter.
9. Nach einem langen Winterspaziergang trinke ich sofort heißen \_\_\_\_\_.
10. In den \_\_\_\_\_ fahren viele Familien in die Alpen.
11. Im Park wirbelten kleine \_\_\_\_\_ in der Luft.
12. Der Bürgersteig ist sehr glatt, man \_\_\_\_\_ leicht aus.
13. Mama erinnert mich daran, meine \_\_\_\_\_ anzuziehen.
14. Aus dem \_\_\_\_\_ steigt Rauch auf, weil wir Holz verbrannt haben.
15. Nach dem starken Schneesturm waren die Autos mit \_\_\_\_\_ bedeckt.



## Übung 3

Setze die Verben in Klammern in der richtigen Zeitform ein: Perfekt oder Präteritum.

Hinweis:



**Präteritum:** wird vor allem in Erzählungen und schriftlichen Berichten benutzt.

Beispiel: Letztes Jahr **schniete** es sehr viel.

**Perfekt:** wird meist im gesprochenen Deutsch verwendet, wenn ein Ergebnis oder Bezug zur Gegenwart wichtig ist.

Beispiel: Ich **habe** heute schon Plätzchen **gebacken**.



**A. Perfekt – setze die richtige Form ein**

(Alle Sätze verlangen das Perfekt.)

1. Gestern \_\_\_\_\_ wir zum Weihnachtsmarkt \_\_\_\_\_. (gehen)
2. Ich \_\_\_\_\_ endlich alle Geschenke \_\_\_\_\_. (kaufen)
3. Meine Schwester \_\_\_\_\_ das Zimmer mit Lichterketten \_\_\_\_\_. (schmücken)
4. Wir \_\_\_\_\_ am Wochenende Plätzchen \_\_\_\_\_. (backen)
5. Oma \_\_\_\_\_ uns eine warme Schokolade \_\_\_\_\_. (machen)

**B. Präteritum – setze die richtige Form ein**

(Alle Sätze verlangen das Präteritum.)

1. Es \_\_\_\_\_ den ganzen Advent sehr kalt. (sein)
2. In der Nacht \_\_\_\_\_ es stark. (schneien)
3. Die Kinder \_\_\_\_\_ im Hof einen großen Schneemann. (bauen)
4. Die Kirche \_\_\_\_\_ jedes Jahr ein Adventskonzert. (organisieren)
5. Wir \_\_\_\_\_ früher immer am 24. Dezember um Mitternacht die Geschenke \_\_\_\_\_. (auspacken)

**C. Formuliere die Sätze vom Präsens in die Vergangenheit um. Bilde immer zwei Formen: Perfekt und Präteritum**

1. Ich trinke eine Tasse heißen Tee.

Perfekt: \_\_\_\_\_ .

Präteritum: \_\_\_\_\_ .

2. Wir besuchen den Adventsmarkt.

Perfekt: \_\_\_\_\_ .

Präteritum: \_\_\_\_\_ .

3. Die Kinder spielen im Schnee.

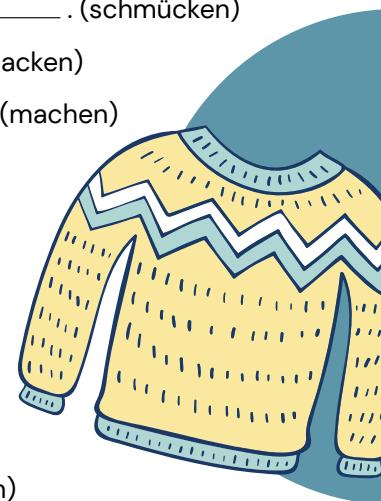
Perfekt: \_\_\_\_\_ .

Präteritum: \_\_\_\_\_ .

4. Es gibt im Dezember viele schöne Lichter.

Perfekt: \_\_\_\_\_ .

Präteritum: \_\_\_\_\_ .





5. Meine Eltern schicken Weihnachtskarten an die Familie.

Perfekt: \_\_\_\_\_ .

Präteritum: \_\_\_\_\_ .

6. Der Lehrer erzählt eine Geschichte über Nikolaus.

Perfekt: \_\_\_\_\_ .

Präteritum: \_\_\_\_\_ .

7. Ich öffne jeden Morgen ein Türchen im Adventskalender.

Perfekt: \_\_\_\_\_ .

Präteritum: \_\_\_\_\_ .

8. Wir fahren heute Abend in die Stadt.

Perfekt: \_\_\_\_\_ .

Präteritum: \_\_\_\_\_ .

## Übung 4

Lies den Text und bearbeite anschließend die Aufgaben.



### Der Erste Adventssonntag

Am ersten Adventssonntag trifft sich die Familie Schneider jedes Jahr im Wohnzimmer. Auf dem Tisch steht ein großer Adventskranz mit vier roten Kerzen. Wenn es draußen früh dunkel wird, zündet Herr Schneider die erste Kerze an. Die Kinder freuen sich besonders, denn für sie beginnt damit die schönste Zeit des Jahres.

Nach dem Anzünden der Kerze trinken alle heißen Tee und essen selbstgebackene Plätzchen. Die Mutter erzählt von ihren eigenen Kindheitserinnerungen: wie sie früher jeden Sonntag eine neue Kerze angezündet hat und wie spannend das Warten auf Weihnachten war.

Zum Schluss singen sie gemeinsam ein Adventslied. Für die Familie ist dieser Moment ein ruhiger und gemütlicher Start in die Adventszeit.



#### Richtig oder falsch?

Schreibe in die Kästchen R (richtig) oder F (falsch).

1. Die Familie Schneider trifft sich im Esszimmer. [ ]
2. Die Kinder freuen sich auf die Adventszeit. [ ]
3. Die Familie trinkt Kaffee und isst Kuchen. [ ]
4. Die Mutter erzählt von ihrer Kindheit. [ ]

#### Beantworte die Fragen mit ganzen Sätzen.

1. Wo trifft sich die Familie Schneider am ersten Adventssonntag?

\_\_\_\_\_

2. Was steht auf dem Tisch?

\_\_\_\_\_

3. Was erzählt die Mutter?

\_\_\_\_\_

4. Welche Kerze zündet Herr Schneider an?

\_\_\_\_\_

5. Was machen sie nach dem Anzünden der Kerze?

\_\_\_\_\_

# Können wir noch „offline“ leben?

CI/C2

## Czy potrafimy jeszcze żyć „offline“?

Foto: Freepik

**DE** Laut Eurostat-Daten aus dem Jahr 2022 nutzen über 80 Prozent der jungen Europäer täglich soziale Medien. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) berichtet außerdem, dass bereits mehr als jeder zehnte Jugendliche Anzeichen eines problematischen oder sogar suchtartigen Verhaltens im Umgang mit dem Internet zeigt. Noch alarmierender ist die Entwicklung der jüngeren Generation: Die durchschnittliche Bildschirmzeit von Kindern und Jugendlichen im Alter von 9 bis 15 Jahren hat sich seit 2010 verdoppelt und liegt heute bei rund drei Stunden täglich.

Wenn man sich im Alltag umsieht – bei Freunden, in der Familie, in der Bahn oder beim Warten an der Supermarktkasse –, scheint kaum jemand noch ohne Smartphone unterwegs zu sein. Oft greifen wir reflexartig zum Handy, sobald eine kurze Pause entsteht, und verlieren uns im Scrollen durch Instagram- oder TikTok-Reels. Das wirft eine grundlegende Frage auf: Wie viel echtes Leben geht verloren, wenn wir uns vor allem auf das Digitale konzentrieren? Und wie viele Stunden verschwinden täglich im Netz, die wir eigentlich für Lernen, persönliche Entwicklung, soziale Beziehungen oder freiwilliges Engagement nutzen könnten?

### Medienabhängigkeit. Ein wachsendes Problem der Jugend.

Auch in Deutschland wird die Medienabhängigkeit unter Jugendlichen zunehmend als ernstes



Weronika Koston

**PL** Z danych Eurostatu z 2022 roku wynika, że ponad 80% młodych Europejczyków każdego dnia korzysta z mediów społecznościowych. Z kolei Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) alarmuje, że już ponad co dziesiąty nastolatek wykazuje oznaki problematycznego, a nawet nagonowego korzystania z internetu. Co więcej, średni czas spędzany przez młodzież w wieku 9–15 lat przed ekranem podwoił się od 2010 roku i dziś wynosi około trzech godzin dziennie.

“

Wie viel echtes Leben geht verloren, wenn wir uns vor allem auf das Digitale konzentrieren?

Jak wiele realnego życia nam umyka, kiedy skupiamy się głównie na tym cyfrowym?

Patrząc na codzienność – własną, znajomych czy ludzi wokół – trudno znaleźć kogoś, kto nie traktowałby telefonu niemal jak przedłużenia ręki. Czekając na tramwaj, stojąc w kolejce czy leżąc w łóżku przed snem, odruchowo otwieramy Instagrama, TikToka lub inną aplikację, by przewinąć choć kilka krótkich filmów. Warto więc zadać pytanie: jak wiele realnego życia nam umyka, kiedy skupiamy się głównie na tym cyfrowym? Jak wiele czasu, który mógłby zostać przeznaczony na naukę, rozwój, relacje czy wolontariat, po prostu rozmywa się w niekonczącym się scrollowaniu?

### Narastający problem uzależnienia od mediów

Również w Niemczech zjawisko to zaczyna być postrzegane jako poważne wyzwanie społeczne. Badania przeprowadzone przez kasę



gesellschaftliches Problem wahrgenommen. Eine Studie der DAK-Gesundheit in Zusammenarbeit mit dem Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) zeigt, dass mehr als ein Viertel der Kinder und Jugendlichen bereits mediensuchtgefährdet ist – ein drastischer Anstieg um 126 Prozent seit Beginn der Corona-Pandemie. Die Zahlen machen deutlich, wie tief digitale Medien in den Alltag junger Menschen eingewoben sind – und wie stark sie die seelische Gesundheit beeinflussen.

## Sind soziale Medien grundsätzlich schlecht?

So einfach lässt sich das nicht sagen. Studien verdeutlichen, dass die Wirkung sozialer Medien differenziert betrachtet werden muss. Nicht die Existenz der Plattformen an sich ist das Problem, sondern die Art und Intensität der Nutzung.

Eine wichtige theoretische Grundlage bietet hier die sogenannte „Goldlöckchen-Hypothese“ (Goldilocks Hypothesis). Sie besagt, dass ein maßvoller Einsatz digitaler Technologien sogar förderlich für das psychische Wohlbefinden sein kann. Gefährlich wird es erst dann, wenn das gesunde Maß überschritten wird – sowohl im Sinne des Überkonsums als auch einer extremen Vermeidung.

## Was passiert, wenn die Nutzung aus dem Ruder läuft?

Die Risiken einer übermäßigen Social-Media-Nutzung sind vielfältig und betreffen sowohl psychische als auch neurobiologische Prozesse. Besonders deutlich zeigt sich dies im Bereich der psychischen Gesundheit: Übermäßiger Bildschirmkonsum steht in engem Zusammenhang mit Angstzuständen, Depressionen, Stress und sozialer Isolation. Studien belegen zudem, dass Jugendliche mit problematischem Social-Media-Konsum häufiger zu Suchtmitteln greifen – sie rauchen beispielsweise dreimal häufiger als Jugendliche mit moderatem Nutzungsverhalten.

Metaanalysen zeigen darüber hinaus, dass das Depressionsrisiko bei Jugendlichen, die täglich längere Zeit in sozialen Medien verbringen, um 59,6 Prozent höher ist als in der Vergleichsgruppe. Und jede zusätzliche Stunde Nutzung steigert dieses Risiko um weitere 13 Prozent. Diese Zahlen verdeutlichen, wie sensibel junge Menschen gegenüber digitalen Reizen sind.

Auch die neurobiologischen Veränderungen sind nicht zu unterschätzen. Die ständige Flut digitaler Reize – Benachrichtigungen, Likes, kurze Videos – beeinflusst sowohl den präfrontal-

”

Nadmierna ekspozycja na ekranie wiąże się z wyższym poziomem lęku, depresji i stresu oraz narastającą izolacją społeczną.

”

Zaangażowanie społeczne, spotkania z ludźmi, prawdziwe więzi – to wszystko ma wartość samą w sobie, bez konieczności zdobywania cyfrowej aprobaty.

chorych DAK-Gesundheit oraz Uniwersyteckie Centrum Medyczne w Hamburgu (UKE) wskazują, że ponad jedna czwarta dzieci i młodzieży jest zagrożona uzależnieniem od mediów – co oznacza wzrost aż o 126% od czasu pandemii.

Skala problemu rośnie, podobnie jak świadomość, że nie chodzi już tylko o „zbyt dużo telefonu“. To bardziej złożone zjawisko, powiązane ze zdrowiem psychicznym, funkcjonowaniem społecznym, a nawet neurobiologią.

## Czy media społecznościowe naprawdę są złe?

Nie jest to kwestia zero-jedynkowa. Badania pokazują, że wpływ mediów społecznościowych jest bardziej złożony, niż sugerują alarmujące nagłówki. Kluczowe okazuje się nie samo narzędzie, lecz sposób jego użytkowania.

Pomocna jest tu tzw. hipoteza Złotowłosej (Goldilocks hypothesis), zgodnie z którą umiarkowane korzystanie z technologii może sprzyjać dobrostanowi psychicznemu, natomiast skrajności – zarówno jej nadużywanie, jak i całkowite unikanie – zwiększą ryzyko problemów emocjonalnych. Innymi słowy: problem zaczyna się więc, gdzie pojawia się przesada.

## Cienie cyfrowego świata. Co właściwie nam grozi?

Choć media społecznościowe potrafią być inspirujące, pomocne, a nawet terapeutyczne, ich nadużywanie niesie realne ryzyka. Jednym z najważniejszych jest negatywny wpływ na zdrowie psychiczne. Nadmierna ekspozycja na ekranie wiąże się z wyższym poziomem lęku, depresji i stresu oraz narastającą izolacją społeczną. Badania pokazują również, że osoby używające mediów społecznościowych w sposób problematyczny częściej sięgają po używki – na przykład trzykrotnie częściej palą papierosy niż umiarkowani użytkownicy.

Metaanalizy wykazują także, że u młodzieży spędzającej więcej czasu w mediach społecznościowych ryzyko depresji wzrasta aż o 59,6% w porównaniu z grupą referencyjną. Co więcej, każda dodatkowa godzina online zwiększa to ryzyko o kolejne 13%. Dane te jednoznacznie wskazują, że zwiększoną obecność w sieci nie pozostaje bez konsekwencji dla psychiki.

Równie istotny jest aspekt neurobiologiczny. Stała ekspozycja na powiadomienia i intensywne bodźce cyfrowe wpływa na korę przedczolołową, odpowiedzialną za samokontrolę, oraz na ciało migdałowe, kluczowe dla systemu emocji i lęku. Organizm przyzwyczaja się do szybkich nagród, co może prowadzić do napięcia, drażliwości czy trudności w kontrolowaniu emocji.

talen Kortex, der für Selbstkontrolle zuständig ist, als auch die Amygdala, die emotionale Reaktionen und Angst verarbeitet. Die Folge sind erhöhte innere Anspannung, geringere Frustrationstoleranz und Schwierigkeiten in der Emotionsregulation.

Das Risiko verteilt sich jedoch nicht gleichmäßig. Mädchen sind besonders gefährdet, da sie stärker dem gesellschaftlichen Druck hinsichtlich Aussehen und Selbstpräsentation ausgesetzt sind – ein Druck, den soziale Medien zusätzlich verstärken. Bei ihnen ist der Zusammenhang zwischen Bildschirmzeit und depressiven Symptomen besonders ausgeprägt. Jüngere Teenager im Alter zwischen 10 und 15 Jahren reagieren wiederum sensibler auf digitale Belastungen, weil ihre emotionalen Regulationsmechanismen noch nicht vollständig entwickelt sind.

Hinzu kommt das Problem der passiven Nutzung. Endloses Scrollen und das stille Beobachten fremder Inhalte fördern sozialen Vergleich und Neidgedanken und führen häufig zu einer Verschlechterung der Stimmung. Menschen, die Inhalte überwiegend passiv konsumieren, berichten deutlich häufiger von Einsamkeit und einem mangelnden Gefühl sozialer Unterstützung.

Verstärkt wird all dies durch das suchtfördernde Design der Plattformen. Soziale Medien sind bewusst so gestaltet, dass sie Nutzer möglichst lange binden. Likes, Push-Benachrichtigungen, automatisch abspielende Videos – all das löst kleine Dopaminschübe aus und beeinflusst unser Belohnungssystem. Das führt nicht nur zu erhöhter Bildschirmzeit, sondern auch zu einer wachsenden Abhängigkeit von digitaler Bestätigung.

## Wann soziale Medien tatsächlich helfen können.

Trotz aller Risiken besitzen soziale Medien auch das Potenzial, Positives zu bewirken. Entscheidend ist die Art der Nutzung. Eine aktive, bewusste Nutzung kann konstruktive Effekte haben: Wer eigene Inhalte erstellt, an Diskussionen teilnimmt oder Lern-Apps verwendet, nutzt das Netz als Werkzeug – nicht als Ablenkung.

Studien zeigen, dass Menschen, die soziale Medien intensiv, aber reflektiert nutzen, oft ein höheres soziales Wohlbefinden aufweisen als jene, die sie vollständig meiden.

Für viele junge Menschen bieten soziale Medien zudem einen Ort der Unterstützung und



Foto: Freepik

Denn die wertvollsten Beziehungen sind jene, die keinen digitalen Beweis brauchen, um zu bestehen.

Nietrudno zauważać, że ryzyko uzależnienia i problemów emocjonalnych nie rozkłada się równomiernie. Dziewczęta są bardziej podatne na presję związaną z wyglądem, którą media społecznościowe dodatkowo wzmacniają. U nich zależność między czasem spędzanym online a objawami depresji jest szczególnie silna. U młodszych nastolatków – zwłaszcza w wieku 10–15 lat – częściej pojawiają się reakcje lękowe i spadki nastroju, ponieważ ich układ emocjonalny wciąż się rozwija.

Warto również wspomnieć o zjawisku pasywnego korzystania z sieci. Bezczyne scrolling, obserwowanie cudzych postów bez interakcji czy nieustanne porównywanie się z innymi prowadzi do wzrostu zazdrości, pogorszenia nastroju oraz poczucia, że „inni mają lepiej“. Osoby konsumujące treści w taki sposób częściej odczuwają samotność i mniejsze wsparcie społeczne.

Te mechanizmy potęgowane są przez uzależniający design platform społecznościowych. Polubienia, powiadomienia, systemy rekommendacji – wszystko to zostało zaprojektowane tak, aby jak najdłużej zatrzymać nas przed ekranem. W efekcie mózg zaczyna reagować na cyfrowe sygnały aprobaty, co wpływa na samoocenę i zwiększa ryzyko uzależnienia.

## Kiedy media społecznościowe mogą okazać się pomocne?

Nie sposób jednak zaprzeczyć, że technologia może wspierać rozwój, relacje i edukację. Korzystanie z mediów w sposób aktywny – tworzenie treści, udział w dyskusjach czy korzystanie z aplikacji edukacyjnych – może przynosić realne korzyści, budować kompetencje i pobudzać kreatywność.

Zugehörigkeit. Sie können dabei helfen, Freundschaften zu pflegen, Gemeinschaft zu erleben und Einsamkeit zu reduzieren. Besonders Jugendliche mit sozialer Angst profitieren davon, dass Interaktionen online kontrollierbarer und weniger belastend sind. Das digitale Umfeld gibt ihnen ein Gefühl von Sicherheit, das sie in realen Kontakten erst schrittweise aufbauen.

## Wie können wir gesünder mit Medien umgehen?

Ein vollständiges Zurück in eine analoge Welt ist unrealistisch. Deshalb wird es immer wichtiger, bewusst und reflektiert mit digitalen Medien umzugehen. Fachleute empfehlen, weniger auf Verbote zu setzen und mehr auf offene Gespräche, gemeinsame Absprachen und klare Regeln zum Umgang mit Bildschirmzeit.

Ebenso entscheidend ist es, die frei gewordene Zeit mit sinnvollen Offline-Aktivitäten zu füllen: Sport, soziales Engagement, Ehrenamt, gemeinsame Unternehmungen oder die Pflege eigener Hobbys schaffen einen Gegenpol zur digitalen Welt und stärken reale Beziehungen.

Auch wir selbst können Grenzen setzen, indem wir feste Offline-Zeiten einführen oder Apps nutzen, die den Zugang zu bestimmten Plattformen zeitweise blockieren.

## Ein persönlicher Blick.

Mich persönlich erschreckt die Vorstellung einer Zukunft, in der sich das Leben fast ausschließlich im digitalen Raum abspielt – in der Beziehungen, Anerkennung oder Selbstwert nur noch in Form von Likes und Followern existieren. Gerade deshalb halte ich es für wichtig, offen über Risiken zu sprechen, Alternativen aufzuzeigen und Räume zu schaffen, in denen echte Begegnungen möglich sind.

Denn die wertvollsten Beziehungen sind jene, die keinen digitalen Beweis brauchen, um zu bestehen.

”

*Stała ekspozycja na powiadomienia i intensywne bodźce cyfrowe wpływa na korę przedczolową, odpowiedzialną za samokontrolę, oraz na ciało migdałowe, kluczowe dla systemu emocji i lęku. Organizm przyzwyczaja się do szybkich nagród, co może prowadzić do napięcia, drażliwości czy trudności w kontrolowaniu emocji.*

Badania pokazują nawet, że osoby intensywnie, lecz nieproblematycznie korzystające z sieci często osiągają wysoki poziom dobrostanu społecznego – wyższy niż ci, którzy unikają mediów całkowicie.

Dla wielu młodych ludzi media społecznościowe to także przestrzeń wsparcia i przynależności. Mogą wzmacniać przyjaźń, pomagać w utrzymaniu kontaktów na odległość, a czasem po prostu zmniejszać samotność. Dotyczy to zwłaszcza osób nieśmiałych czy z wysokim poziomem lęku społecznego, dla których środowisko online stwarza bezpieczniejszą i bardziej przewidywalną przestrzeń niż bezpośrednie interakcje.

## Jak sobie radzić?

Świat cyfrowy nie znika, a media społecznościowe nie stają się mniej obecne. Kluczowe jest więc nauczenie się świadomego, zdrowego korzystania z nich. Ekspertki zamiast zakazów proponują rozmowę i wspólne wypracowywanie zasad dotyczących czasu ekranowego. Ważne jest także to, aby „odzyskany” czas wypełniać wartościowymi aktywnościami: sportem, zaangażowaniem społecznym, wolontariatem, spotkaniami z ludźmi czy rozwijaniem pasji.

Warto wprowadzić również drobne, ale konsekwentne reguły: wyznaczyć „godziny offline”, odkładać telefon w innym pomieszczeniu przed snem czy korzystać z aplikacji blokujących dostęp po przekroczeniu limitu.

## Dlaczego to dla mnie ważne?

Przeraża mnie wizja przyszłości, w której ludzkie życie przenosi się niemal wyłącznie do świata online, gdzie relacje, emocje i poczucie własnej wartości zależą od liczb polubień i wyświetleń. Dlatego wierzę, że musimy o tym mówić otwarcie, szukać alternatyw i wspierać działania, które sprowadzają nas z powrotem do rzeczywistości. Zaangażowanie społeczne, spotkania z ludźmi, prawdziwe więzi – to wszystko ma wartość samą w sobie, bez konieczności zdobywania cyfrowej aprobaty.

## VOKABELBOX

### DEUTSCH POLNISCH

mediensuchtgefährdet	zagrożony uzależnieniem od mediów
neurobiologische Veränderungen	zmiany neurobiologiczne
die Frustrationstoleranz	zdolność do radzenia sobie z frustracją / odporność na frustrację
die Emotionsregulation	regulacja emocji
der Belohnungssystem	system wynagrodzeń



Lucjan Ubik

## Marianne von Oranien-Nassau: Unvergessliche Wohltäterin von Niederschlesien

B2

## Marianne Orańska: Niezapomniana dobrodziejka Dolnego Śląska

**DE** Marianne von Oranien-Nassau, Prinzessin der Niederlande und Preußens, ist eine Persönlichkeit, die die Geschichte Niederschlesiens nachhaltig geprägt hat. Ihr philanthropisches und wirtschaftliches Wirken in der Region Glatzer Kessel und Kamenz wird bis heute mit Dankbarkeit und Bewunderung in Erinnerung gehalten. Sie war eine der unkonventionellsten Frauen im Europa des 19. Jahrhunderts, und ihr Vermächtnis lebt in den Herzen der Bewohner der Region weiter.

### Glatzer: Der Beginn eines Abenteuers

Glatzer, einer der zentralen Punkte der Region, war eine wichtige Etappe in der Tätigkeit von Marianne. Obwohl sich ihre Hauptinvestitionen auf andere Städte konzentrierten, unterstützte sie die Entwicklung der Infrastruktur und der sozialen Einrichtungen im gesamten Glatzer Kessel. Zu ihrer Vision von einer modernen und zugänglichen Region gehörte auch der Bau von Straßen, die den Verkehr zwischen den Dörfern verbesserten. Diese Maßnahmen trugen dazu bei, die Lebensqualität der Bewohner zu verbessern und die Region besser zugänglich zu machen.

### Kamenz: Ein Juwel in der Krone

Eines der wichtigsten Projekte von Marianne war der Palast in Kamenz. Das von Karl Friedrich



Marianne von Oranien-Nassau, Foto: Wikimedia.org

**PL** Marianne Orańska, księżniczka Niemiec i Prus, to postać, która trwale wpisała się w historię Dolnego Śląska. Jej filantropijna i gospodarcza działalność w regionie Kotliny Kłodzkiej i Kamiennego do dziś wspominana jest z wdzięcznością i podziwem. Była jedną z najbardziej niekonwencjonalnych kobiet w Europie XIX wieku, a jej dziedzictwo żyje w sercach mieszkańców regionu.

„  
Ihre Geschichte erinnert daran, dass Entschlossenheit und Nächstenliebe die Welt zum Besseren verändern können.  
/  
Jej historia przypomina, że determinacja i miłość bliźniego mogą zmienić świat na lepsze.

### Kłodzko: Początek przygody

Kłodzko, jeden z centralnych punktów regionu, stanowiło ważny etap w działalności Marianny. Choć jej główne inwestycje koncentrowały się na innych miastach, wspierała rozwój infrastruktury i instytucji społecznych w całej Kotlinie Kłodzkiej. W jej wizji nowoczesnego i dostępnego regionu znalazły się m.in. budowa dróg, które poprawiły komunikację między wioskami. Działania te przyczyniły się do poprawy jakości życia mieszkańców i zwiększyły dostępność regionu.

### Kamieniec: Klejnot w koronie

Jednym z najważniejszych projektów Marianny był pałac w Kamieńcu. Monumentalna budowla, zaprojektowana przez Karla Friedricha Schinkla, do dziś zachwyca swoją okazałością i architektoniczną finezją. Budowa Kamieńca była realizacją marzenia Marianny o własnym kącie na ziemi, ale również okazją do sprawdzenia się jako niezależna właścicielka, inwestorka i zarządz

Schinkel entworfene monumentale Gebäude beeindruckt noch heute durch seine Pracht und architektonische Finesse. Der Bau von Kamenz war die Verwirklichung von Mariannes Traum von einem eigenen Platz auf der Erde, aber auch eine Gelegenheit, sich als unabhängige Eigentümerin, Investorin und Managerin zu erproben. Von Anfang an wurde das Schloss in Kamenz auch zu einer Arbeitsstätte für die Bewohner des Dorfes und der Umgebung.

Prinzessin half den Bewohnern auf vielfältige Weise, indem Sie finanziell die Renovierung von Häusern unterstützte, und wenn diese ungeeignet waren, ließ sie die Gebäude abreißen und neue bauen. In Kamenz gründete sie Krankenhäuser, Waisenhäuser und Schulen, da sie der Meinung war, dass die Ausbildung von Bauernkindern, auch auf der Ebene der Sekundarschule, unerlässlich war. Nichtdestotrotz gründete sie u. a. eine Stickereischule für Mädchen. Man nannte sie die "Mutter der Armen und Waisen", aber sie unterstützte nicht nur die Armen, sondern ergriff auch Maßnahmen, die es der Region einfach ermöglichen, in Würde zu leben und sich zu entwickeln.

## Wölfelsgrund: Entwicklung von Tourismus und Infrastruktur

Wölfelsgrund, ein malerisches Dorf im Herzen der Sudeten, verdankt seine Umwandlung in einen beliebten Ferienort Marianne von Ora-nien-Nassau. Die Prinzessin erkannte das touristische Potenzial der Region und investierte in den Bau von Gästehäusern, Sanatorien und Wanderwegen. Dank ihrer Bemühungen wurde Wölfelsgrund zu einem attraktiven Urlaubsziel, das Besucher aus dem ganzen Land und dem Ausland anlockte. Diese Investitionen brachten der Region wirtschaftliche Entwicklung und verbesserten die Lebensqualität der Einwohner.

## Mittelwalde: Soziale Verantwortung

In Mittelwalde setzte Marianne ihre Bemühungen zur Verbesserung der sozialen Infrastruktur fort. Sie unterstützte den Bau von Schulen, Krankenhäusern und karitativen Einrichtungen, was wesentlich zur Verbesserung der Lebensbedingungen der Bevölkerung beitrug. Ihr Engagement für soziale Projekte machte sie zu einer äußerst angesehenen und bewunderten Persönlichkeit unter den Bewohnern Niederschlesiens. Die Prinzessin unternahm auch Aktivitäten, die ein würdiges Leben und die Entwicklung der Region ermöglichten, indem sie ihren Reichtum auf umsichtige und verantwortungsvolle Weise vermehrte.



Pałac Marianny Orańskiej w Kamieńcu Ząbkowickim, Foto: AHO! Przygoda

czyni. Od samego początku zamek w Kamieńcu stał się także miejscem pracy dla mieszkańców wioski i okolic.

Księżniczka pomagała mieszkańcom na różne sposoby, wspierając finansowo renowację domów, a gdy te nie nadawały się do remontu, kazała je rozbierać i budować nowe. W Kamieńcu założyła szpitale, sierocińce i szkoły, uważając, że edukacja dzieci chłopskich, także na poziomie szkół średnich, jest niezbędna. Założyła m.in. szkołę haftu dla dziewcząt. Nazywano ją „Matką ubogich i sierot”, ale wspierała nie tylko biednych – podejmowała także działania, które umożliwiały regionowi godne życie i rozwój.

## Miedzygórze: Rozwój turystyki i infrastruktury

Miedzygórze, malownicza wieś w sercu Sudtów, zawdzięcza swoją przemianę w popularny kurort Mariannie Orańskiej. Księżniczka dostrzegła turystyczny potencjał regionu i zainwestowała w budowę pensjonatów, sanatoriów oraz szlaków turystycznych. Dzięki jej staraniom Miedzygórze stało się atrakcyjnym celem wypoczynkowym, który przyciągał gości z całego kraju i z zagranicy. Te inwestycje przyniosły regionowi rozwój gospodarczy i poprawiły jakość życia mieszkańców.



„

*Man nannte sie die „Mutter der Armen und Waisen“, aber sie unterstützte nicht nur die Armen, sondern ergriff auch Maßnahmen, die es der Region einfach ermöglichen, in Würde zu leben und sich zu entwickeln.*

*Nazywano ją „Matką ubogich i sierot”, ale wspierała nie tylko biednych – podejmowała także działania, które umożliwiały regionowi godne życie i rozwój.*

## Das Vermächtnis der Marianne von Oranien-Nassau

Das Vermächtnis von Marianne für Niederschlesien ist von unschätzbarem Wert. Ihre Aktivitäten trugen zur Entwicklung von Infrastruktur, Kultur und Tourismus in der Region bei. Das Schloss in Kamenz, das malerische Wölfelsgrund oder die verbesserten Lebensbedingungen in Mittelwalde sind nur einige ihrer zahlreichen Beiträge. Dank ihr ist Niederschlesien für Einwohner und Besucher gleichermaßen zugänglicher, attraktiver und freundlicher geworden.

Marianne von Oranien-Nassau ist ein Beispiel für jemanden, der seine Ressourcen und seinen Einfluss nutzte, um anderen zu dienen. Ihre Vision und ihr Engagement haben Niederschlesien verändert, und ihr Vermächtnis lebt noch immer in den Herzen der Menschen in der Region weiter. Ihre Geschichte erinnert daran, dass Entschlossenheit und Nächstenliebe die Welt zum Besseren verändern können. Dank ihrer Bemühungen hat sich die Region weiterentwickelt und integriert, und ihr Vermächtnis lebt weiter, inspiriert von der Erinnerung an ihr unermüdliches Eintreten für die niederschlesische Gemeinschaft.

## Stronie Śląskie: Społeczna odpowiedzialność

W Stroniu Śląskim Marianna kontynuowała swoje działania na rzecz poprawy infrastruktury społecznej. Wspierała budowę szkół, szpitali i instytucji charytatywnych, co znacznie przyczyniło się do poprawy warunków życia mieszkańców. Jej zaangażowanie w projekty społeczne uczyniło ją niezwykle szanowaną i podziwianą postacią wśród mieszkańców Dolnego Śląska. Księżniczka podejmowała również działania umożliwiające godne życie i rozwój regionu, pomnażając swój majątek w sposób rozpropny i odpowiedzialny.

## Dziedzictwo Marianny Orańskiej

Dziedzictwo Marianny dla Dolnego Śląska jest bezcenne. Jej działalność przyczyniła się do rozwoju infrastruktury, kultury i turystyki w regionie. Zamek w Kamieńcu, malownicze Międzygórze czy poprawione warunki życia w Stroniu Śląskim to tylko niektóre z jej licznych wkładów. Dzięki niej Dolny Śląsk stał się bardziej dostępny, atrakcyjny i przyjazny zarówno dla mieszkańców, jak i odwiedzających.

Marianna Orańska jest przykładem osoby, która wykorzystała swoje zasoby i wpływy, aby służyć innym. Jej wizja i zaangażowanie odmieniły Dolny Śląsk, a jej dziedzictwo wciąż żyje w sercach ludzi z tego regionu. Jej historia przypomina, że determinacja i miłość bliźniego mogą zmienić świat na lepsze. Dzięki jej staraniom region nadal się rozwija i integruję, a jej dziedzictwo trwa, inspirowane

## VOKABELBOX

DEUTSCH POLNISCH

philantropisches Wirken	działalność filantropijna
der Glatzer Kessel	Kotlina Kłodzka
der/die Eigentümer:in	właściciel / właścicielka
das Vermächtnis	dziedzictwo



## Magie, verborgen im Alltag...

B2/C1

**(DE)** Auch wenn die Tage kürzer werden und die Morgen eisig kalt und neblig sind – der Dezember hat etwas ganz Besonderes an sich. Gerade dieser Monat lässt den Alltag wie zauberhaft aufleuchten. Alles beginnt mit kleinen Ritualen und Traditionen – und eine der bekanntesten unter ihnen ist der Adventskalender.

Adventskalender haben eine lange und interessante Geschichte. Die ersten von ihnen entstanden im 19. Jahrhundert in Deutschland und hatten die Form einfacher Kärtchen, auf denen die Tage bis Weihnachten abgezählt wurden. Mit der Zeit verbreitete sich dieser Brauch in ganz Europa. Heute finden wir Kalender mit Schokolade, Spielzeug, Kosmetik sowie solche mit Aufgaben oder Zitaten für jeden Tag.

Diese Tradition erinnert uns daran, dass das Warten selbst Freude bereiten kann. Es braucht nur ein wenig Fantasie, denn entscheidend ist die Freude des täglichen Entdeckens und des gemeinsamen Erlebens. Jeden Tag öffnen wir ein weiteres Türchen des Kalenders und finden eine kleine Überraschung – meist ein Stück Schokolade. Ein kleiner Moment, der uns in weihnachtliche Stimmung versetzt. Und obwohl es anfangs schwerfällt, den Abend abzuwarten, um zu sehen, was sich hinter dem nächsten Türchen

verbirgt, wird dieses Ritual mit der Zeit zu einer wohltuenden Pause im alltäglichen Trubel.

Doch der Advent besteht nicht nur aus Schokolade. Es ist vor allem eine Zeit, in der selbst die kleinsten Gesten eine große Bedeutung gewinnen. Vielleicht lohnt es sich, eine kleine Herausforderung anzunehmen? Einen Vorsatz zu fassen? Manchmal genügt ein winziger Schritt, der sowohl uns als auch unseren Liebsten Freude schenkt. Denn der Dezember ist ein Monat voller kleiner Wunder. Darin liegt die wahre Magie – in einfachen Momenten, die lange in Erinnerung bleiben.

Aber was geschieht, wenn die letzte Schokolade aus dem Kalender verschwunden ist? Dann beginnt die eigentliche Magie. Das letzte Türchen symbolisiert nicht nur das Ende einer süßen Reise, sondern auch den Anfang von etwas Größerem. Es ist der Moment, in dem wir den Dezember als eine Zeit der Freude, der Reflexion und

der Vorbereitung auf das Weihnachtsfest betrachten können. Genau dann nimmt die Magie Gestalt an – in Gesprächen mit unseren Liebsten, im gemeinsamen Plätzchenbacken, in den ersten Dekorationen und im Duft des frischen Weihnachtsbaums.

Deshalb sollten wir daran denken, dass der Dezember nicht mit der letzten Schokolade endet. Im Gegenteil – dann beginnt die wahre, alltägliche Magie, die wir selbst zum Leben erwachen können. Man muss nur die Augen und das Herz öffnen und ein wenig Fantasie hinzufügen, damit jeder Tag besonders wird.

Denn der Dezember ist nicht nur ein Kalender, nicht nur Geschenke und Lichter. Es ist ein Monat kleiner Wunder, die wir entdecken können – wenn wir nur wollen. Im Licht der Lampions und im Duft von Lebkuchen versteht man schnell, dass Magie wirklich existiert – verborgen in den einfachsten Dingen...



## Magia ukryta w codzienności...

**PL** Choć dni stają się krótsze, a poranki niezwykle mroźne i mgliste – grudzień ma w sobie coś wyjątkowego. To właśnie ten miesiąc, jak żaden inny, sprawia, że codzienność nabiera magicznego blasku. Wszystko zaczyna się od drobnych rytuałów i tradycji – a jedną z najbardziej rozpoznawalnych jest kalendarz adwentowy.

Kalendarze adwentowe mają długą i ciekawą historię. Pierwsze z nich pojawiły się w XIX wieku w Niemczech i miały formę prostych karteczek, na których odliczano dni do Bożego Narodzenia. Z czasem zwyczaj ten rozprzestrzenił się na całą Europę. Dziś znajdziemy kalendarze z czekoladkami, zabawkami, kosmetykami, a nawet z zdaniami lub cytatami na każdy dzień.

Ta tradycja przypomina, że oczekiwanie może być źródłem przyjemności. Wystarczy odrobina wyobraźni, bo liczy się radość codziennego okrywania i bycia razem. Każdego dnia otwieramy kolejne okienko kalendarza i znajdujemy małą niespodziankę – najczęściej czekoladkę. To drobny gest, który wprowadza nas w świąteczny nastrój. I choć na początku trudno doczekać wieczora, by sprawdzić, co kryje następne okienko, z czasem rytuał staje się momentem wytchnienia w codziennym pośpiechu.

Ale Adwent to nie tylko czekoladki. To przede wszystkim czas, w którym na-

wet najmniejsze uczynki nabierają dużego znaczenia. Może warto postawić sobie jakieś wyzwanie? Złożyć małe postanowienie? Czasem wystarczy mały gest, który sprawi radość zarówno nam, jak i naszym bliżnim. Bo grudzień jest miesiącem cudów. I właśnie w tym tkwi prawdziwa magia – w prostych chwilach, które zostają w pamięci na długo.

Ale co się dzieje, gdy ostatnia czekoladka zniknie z kalendarza? Wówczas zaczyna się prawdziwa magia. Ostatnie okienko symbolizuje nie tylko zakończenie słodkiej przygody, ale i początek czegoś większego. To moment, kiedy możemy spojrzeć na grudzień jako czas radości, refleksji i przygotowań do świąt. Właśnie wtedy magia nabiera realnego kształtu – w rozmowach z bliskimi, wspólnym pieczeniu ciastek, w pierwszych ozdobach i zapachu świeżej choinki.

Dlatego warto pamiętać, że grudzień nie kończy się wraz

z ostatnią czekoladką. Wręcz przeciwnie – wtedy zaczyna się prawdziwa, codzienna magia, którą możemy powołać do życia sami. Wystarczy otworzyć oczy, serce i dodać do tego trochę wyobraźni, by każdy dzień stał się wyjątkowy.

Bo grudzień to nie tylko kalendarz, prezenty i świeczka. Jest to miesiąc drobnych cudów, które możemy dostrzec, jeśli tylko chcemy. W blasku lampek i zapachu pierników łatwo zrozumieć, że magia naprawdę istnieje – ukryta w najprostszym rzeczyach...

## VOKABELBOX

### DEUTSCH POLNISCH

verborgen	ukryty
aufleuchten	rozbłysnąć, zaświecić się
wohltuend	kojący, przynoszący ulgę
alltäglicher Trubel	codzienny zgiełk
Gestalt annehmen	nabierać kształtu, urzeczywistniać się
der Vorsatz	postanowienie

# Studieren mal anders. Ein Auslandssemester mit Erasmus+



Dresden abends Sicht aus meinem Fenster Foto: Franciszka Dzumla

**(DE)** Für die meisten von uns verbinden sich Studienjahre mit Vorlesungen, Übungen, Prüfungsphasen und einem mehr oder weniger vorhersehbaren Alltag an der Universität. Doch irgendwo zwischen all dem öffnen sich leicht angelehnte Türen zu völlig neuen Erfahrungen – ein Auslandssemester im Rahmen von Erasmus+. Dieses Programm kennt fast jeder Studierende, aber erst die eigene Erfahrung zeigt, wie es wirklich funktioniert.



Franciszka Dzumla

B2/C1

# Studia inaczej. Semestr zagraniczny z Erasmus +

**(PL)** Studia większości z nas kojarzą się z wykładami, ćwiczeniami, sesją i mniej lub bardziej przewidywalną codziennością na uczelni. Jednak gdzieś między tym wszystkim czekają lekko uchylone drzwi do zupełnie odmiennych doświadczeń – semestr zagraniczny w ramach Erasmus+. To program, o którym słyszał praktycznie każdy student, ale dopiero wyjazd pokazuje, jak wygląda on w praktyce.

Erasmus+ ist ein europäisches Programm, das die Mobilität von Studierenden unterstützt. Kurz gesagt: Es ermöglicht, ein oder zwei Semester an einer Hochschule in einem anderen Land zu verbringen, dort Fächer des eigenen Studiengangs zu belegen und gleichzeitig eine neue Umgebung, neue Menschen und eine Stadt kennenzulernen, in der man mehrere Monate lebt. Das Studium muss nicht unterbrochen werden, und die im Ausland erworbenen ECTS-Punkte werden anschließend an der Heimhochschule anerkannt.

## Warum lohnt sich ein Auslandsaufenthalt?

Die Gründe können sehr unterschiedlich sein, und jeder Studierende hat seine eigenen

Erasmus+ to europejski program wspierający mobilność studentów. W skrócie: pozwala wyjechać na semestr lub dwa na uczelnię w innym kraju, studiować tam przedmioty w swoim kierunku, a jednocześnie poznawać nowe środowisko, ludzi i miasto, w którym spędza się kilka miesięcy. Nie trzeba przerywać studiów ani robić przerwy – po prostu część nauki odbywa się gdzie indziej, a zdobyte punkty ECTS wracają potem na uczelnię macierzystą.

## Dlaczego warto zdecydować się na wyjazd?

Powodów może być naprawdę wiele i każdy student ma trochę inne motywacje, ale najczęściej wymienia się kilka najważniejszych:

**1. Zmiana otoczenia.** Przez kilka miesięcy żyje

Motive, aber meist werden einige Kernpunkte genannt:

- 1. Wechsel der Umgebung.** Für einige Monate lebt man in einer neuen Stadt, in einer neuen Kultur – das ermöglicht, das Studium mit frischem Blick zu betrachten.
- 2. Sprache.** Sprachkenntnisse verbessern sich deutlich schneller, wenn man die Sprache überall nutzt – in der Vorlesung, im Supermarkt, im öffentlichen Nahverkehr oder im Gespräch mit anderen Studierenden.
- 3. Neue Menschen.** Bei Erasmus trifft man auf Menschen aus ganz Europa, was den Horizont erweitert und alltägliche Gespräche ermöglicht, die oft mehr lehren als jede Vorlesung.
- 4. Vergleich der Studienbedingungen.** Der Unterricht im Ausland kann anders aussehen – manchmal gibt es mehr Praxis, andere Bewertungsmethoden oder kleinere Gruppen. Es ist interessant, das vergleichen zu können.

Ein Auslandssemester muss nichts Großes sein – für die meisten ist es einfach ein Semester an einer anderen Hochschule. Doch gerade der ganz normale Alltag in einem neuen Land bringt die wertvollsten Erfahrungen.

In meinem Fall fiel die Entscheidung auf ein Semester an der Hochschule für Technik und Wirtschaft Dresden. Ich bin Studentin im dritten Jahr, und für mich war es eine gute Gelegenheit, die Umgebung zu wechseln und zu sehen, wie das Studium an einer anderen Hochschule abläuft. Nichts Spektakuläres – aber unglaublich bereichernd.

## Dresden – eine ruhige Stadt, in der man sich schnell zuhause fühlt

Dresden erwies sich als Stadt, in der man sich leicht zurechtfindet. Sie ist weder riesig noch klein, hat ihren eigenen Rhythmus – ruhig, geordnet und einladend, um sich hier einzuleben. Schon nach wenigen Tagen hat man einen guten Überblick über die Stadt: wohin man möchte und wie man dorthin gelangt.

Die Stadt hat zwei ausgeprägte Gesichter:

- Die Altstadt mit den bekanntesten Sehenswürdigkeiten wie der Frauenkirche, dem Zwinger oder der Semperoper. Anfangs beeindruckend, später einfach Orte, an denen man auf dem Weg zur Vorlesung oder beim Spaziergang vorbeikommt.
- Die Neustadt, ein eher alternatives, studentisches und lebendiges Viertel. Dort gibt es viele Cafés, Bars, kleine Läden und Street Art. Hier konzentriert sich meist das Studentenleben.



Der Hausmannsturm des Dresdner Schlosses, Foto: Franciszka Dzumla

„  
Selbstständiges Leben in einer fremden Stadt ist lehrreich – die Möglichkeit, den eigenen Tagesablauf zu gestalten, Zeit und alltägliche Aufgaben selbst zu organisieren, vermittelt Verantwortung und ein Gefühl von Unabhängigkeit, das man zu Hause nicht erlangt.“

sie w nowym mieście, w nowej kulturze; to pozwala spojrzeć na studia świeżym okiem.

- 2. Język.** Nauka języka przychodzi dużo łatwiej, kiedy używa się go wszędzie – na zajęciach, w sklepie, w komunikacji miejskiej czy w rozmowach z innymi studentami.
- 3. Nowi ludzie.** Na Erasmusie spotyka się osoby z całej Europy, co naturalnie poszerza perspektywę i daje okazję do zwykłych, codziennych rozmów, które uczą więcej niż niejeden wykład.
- 4. Sprawdzenie, jak wygląda nauka poza własną uczelnią.** Zajęcia za granicą potrafią wyglądać trochę inaczej – czasem jest więcej praktyki, czasem inny sposób oceniania, czasem bardziej kameralne grupy. Fajnie mieć porównanie.

Wyjazd nie musi być niczym „wielkim” – dla wielu osób to po prostu semestr studiów w innym mieście. Ale właśnie ta zwykła codzienność w nowym kraju daje najwięcej pozytywnych doświadczeń.

W moim przypadku była to decyzja o spędzeniu jednego semestru na Hochschule für Technik und Wirtschaft w Dreźnie. Jestem studentką trzeciego roku, więc potraktowałam ten moment jako dobrą okazję, żeby na chwilę zmienić otoczenie i zobaczyć, jak wygląda nauka w innym mieście.



Neustadt, Foto: Franciszka Dzumla

Dresden ist zudem sehr grün. Die Elbwiesen gehören zu den schönsten Orten der Stadt – ideal für Spaziergänge, Treffen mit Freunden oder einfach zum Entspannen nach der Vorlesung. Im Sommer verlagert sich fast das gesamte Leben in die Nähe des Flusses.

Der öffentliche Verkehr funktioniert einwandfrei – Straßenbahnen und Busse sind pünktlich und fahren häufig, sodass man sich problemlos zwischen den Stadtteilen bewegen kann.

## Hochschule für Technik und Wirtschaft Dresden

Die HTW Dresden legt großen Wert auf praxisorientiertes Lernen. Die meisten Lehrveranstaltungen bestehen nicht nur aus Vorlesungen – ein großer Teil beinhaltet Gruppenarbeit, Fallstudienanalyse (Case Studies) und gelegentlich Vorlesungen im Freien, um Theorie direkt in praktischem Kontext zu erleben. So lernen die Studierenden nicht nur theoretisch, sondern setzen das Gelernte aktiv um und verstehen, wie es in der Praxis funktioniert.

Die Gruppen sind klein, sodass die Dozent:innen individuell auf jeden Student:in eingehen können. Das erleichtert nicht nur das Verständnis komplexer Themen, sondern ermöglicht auch Diskussionen und Meinungsaustausch, die den Lernstoff oft vertiefen.

Die Lehrenden an der HTW sind engagiert und interessiert an dem, was sie unterrichten. Sie verfolgen die Entwicklungen in Branche und

## Drezno – spokojne miasto, w którym szybko poczujesz się jak w domu.

Drezno okazało się miastem, w którym naprawdę łatwo się odnaleźć. Nie jest ogromne, ale też nie najmniejsze. Ma swój własny rytm – spokojny, uporządkowany, zachęcający do osadzenia się właśnie tutaj. Już po kilku dniach łatwo jest zorientować się w układzie miasta: gdzie chcę dojechać i jak tam dotrzeć.

Miasto ma dwa wyraźne oblicza:

- Stare Miasto z jego najważniejszymi zabytkami, jak Frauenkirche, Zwinger czy Opera Sempera – na początku robią ogromne wrażenie, później stają się po prostu miejscowości, które mija się w drodze na zajęcia czy spacer
- Neustadt, czyli bardziej alternatywna, studencka i tępniąca życiem część miasta. Pełno tam kawiarni, barów, małych sklepów i murali. To tu najczęściej koncentruje się życie studentów.

Drezno jest zdecydowanie zielonym miastem. Tereny nad Łabą to jedne z przyjemniejszych miejsc w mieście – idealne na zwykły spacer, spotkanie ze znajomymi czy po prostu odpoczynek po zajęciach. Latem prawie całe miasto przenosi się nad rzekę.

Komunikacja działa bez zarzutu – tramwaje i autobusy są punktualne i odjeżdżają często, więc przemieszczanie się między różnymi częściami miasta jest naprawdę proste.

## Hochschule für Technik und Wirtschaft Dresden

„  
Nauka samodzielnego życia w obcym mieście jest cenna – możliwość decydowania o własnym rytmie dnia, organizowania czasu i codziennych spraw na własną rękę uczą odpowiedzialności i dając poczucie niezależności, którego nie da się zdobyć, pozostając w znanym otoczeniu.“

HTW Dresden to uczelnia, która mocno stawia na naukę przez praktykę. Większość zajęć nie polega wyłącznie na wykładzie – dużą część stanowi praca w grupach, analiza studiów przypadku (case study), a czasem wykłady odbywają się w terenie, co pozwala od razu zobaczyć teorię w praktycznym kontekście. Dzięki temu studenci nie tylko słuchają o zagadnieniach, ale faktycznie próbują je zastosować i zrozumieć, jak funkcjonują w rzeczywistych sytuacjach.

Grupy są niewielkie, co daje wykładowcom możliwość indywidualnego podejścia do każdego studenta. To nie tylko ułatwia przyswajanie trudniejszych zagadnień, ale też pozwala na dyskusje i wymianę opinii, które często rozwijają materiał w sposób niedostępny w dużych grupach wykładowczych.

Wykładowcy na HTW są naprawdę zaangażowani i żywo interesują się tym, czego uczą.



Meine Uni - HTW Dresden, Foto: Franciszka Dzumla

Wissenschaft genau, sodass die Materialien aktuell sind und den heutigen Anforderungen entsprechen. Sie reagieren schnell auf wirtschaftliche, technologische oder gesellschaftliche Veränderungen – im Gegensatz zu manchen polnischen Hochschulen, wo manchmal veralte Daten gezeigt werden, sind die Dozent\*innen hier fast schon verlegen, wenn ältere Studien verwendet werden müssen, und entschuldigen sich fast, dass die präsentierten Studien „erst“ aus 2022 stammen, da sie nur die neuesten verfügbaren Daten zeigen möchten.

Dank dieses Ansatzes sind die Studien lebendig und dynamisch. Man verlässt die Veranstaltungen nicht nur mit theoretischem Wissen, sondern auch mit praktischem Verständnis dafür, wie man es im Beruf oder in Projekten anwenden kann. Das Studium fördert Teamarbeit, Zeitmanagement und Entscheidungsfähigkeit, da die meisten Projekte auf Zusammenarbeit basieren. Die HTW Dresden vermittelt das Gefühl, dass das Gelernte tatsächlich relevant ist.

## Erfahrung, die lange bleibt

Mein Auslandssemester zeigt, dass ein Erasmus-Aufenthalt eine wirklich wertvolle Erfahrung ist. Selbstständiges Leben in einer fremden Stadt ist lehrreich – die Möglichkeit, den eigenen Tagesablauf zu gestalten, Zeit und alltägliche Aufgaben selbst zu organisieren, vermittelt Verantwortung und ein Gefühl von Unabhängigkeit, das man zu Hause nicht erlangt.

Wenn man überlegt, alleine zu gehen – keine Sorge. Ein solcher Aufenthalt zwingt dazu, neue Menschen kennenzulernen, die eigene Komfortzone zu verlassen und deinen Erasmus wirklich zu erleben. Gerade diese Kontakte und der Alltag in einer fremden Stadt öffnen die Augen und bringen wertvolle Erfahrungen. Neue Routinen, neue Freundschaften und die Möglichkeit, in einer anderen Umgebung zu leben, bleiben lange in Erinnerung. Es lohnt sich auf jeden Fall – selbst ein kurzes Semester im Ausland kann mehr Erfahrung bringen als mehrere Jahre Studium an derselben Hochschule.



## Erasmus+

Widać, że stale śledzą zmiany w branży i w nauce, dzięki czemu materiały są aktualne i dostosowane do bieżącej rzeczywistości. Często reagują bardzo szybko na zmiany rynkowe, technologiczne czy społeczne – w przeciwnieństwie do niektórych polskich uczelni, gdzie czasem prezentowane są przestarzałe dane, tutaj wykładowcy są wręcz zakłopotani, jeśli muszą użyć starszych badań i niemal przepraszają, że badania w prezentacji pochodzą „aż“ z 2022 roku, bo starają się pokazywać tylko najnowsze i w pełni aktualne dane.

Dzięki takiemu podejściu studia stają się bardziej żywe i dynamiczne. Człowiek wychodzi z zajęć nie tylko z wiedzą teoretyczną, ale też z praktycznym zrozumieniem, jak stosować ją w pracy czy projektach. To doświadczenie uczy współpracy, zarządzania czasem i podejmowania decyzji w grupie, bo większość projektów opiera się na wspólnym działaniu. HTW Dresden daje poczucie, że to, czego się uczysz, ma realne znaczenie.

## Doświadczenie, które zostanie z Tobą na długo.

„  
Wenn man überlegt, alleine zu gehen – keine Sorge. Ein solcher Aufenthalt zwingt dazu, neue Menschen kennenzulernen, die eigene Komfortzone zu verlassen und deinen Erasmus wirklich zu erleben.  
/  
Jeśli myślisz o wyjeździe samemu – nie bój się. Taki wyjazd zmusza do poznawania nowych ludzi, wychodzenia ze swojej bańki i naprawdę sprawia, że w pełni przeżywasz Twój Erasmus. To właśnie kontakty z innymi studentami i codzienne życie w obcym mieście najbardziej otwierają oczy i dają wartościowe doświadczenia. Nowa codzienność, nowe znajomości i możliwość życia w innym miejscu znajdują się w pamięci na dłucho. Naprawdę warto spróbować – nawet krótki semestr za granicą potrafi dać więcej niż kilka lat studiów w tym samym mieście.“

## VOKABELBOX

### DEUTSCH POLNISCH

der Auslandsemester	semestr zagraniczny
die Mobilität	mobilność
die Selbstständigkeit	samodzielność
die Perspektive erweitern	poszerzyć perspektywę



Wiktoria Ernst

# Im Land der tausend Lächeln

B1

**So nennt man die nicht ganz kleine Monarchie in Asien: Thailand.**

**(DE)** Das Land ist bekannt für seine wunderschöne, exotische Natur und ist seit Jahren ein beliebtes Urlaubsziel. Doch was wissen wir wirklich über Thailand, seine Kultur und seine Bewohner? Hier ein paar Insider-Tipps, bevor du deine Reise antrittst.

## Religion und Begrüßung

Rund 97% der Bevölkerung sind Buddhisten und leben die Lehren Buddhas in ihrem Alltag. Ein Lächeln gehört zur Begrüßung einfach dazu. Man legt die Hände zum Wai Gruß zusammen – ähnlich wie beim Beten. Je höher man die Hände hebt, desto mehr Respekt zeigt man. Den größten Respekt genießen die Mönche in ihren orangefarbenen Roben.

## Der König

Thailand hat einen König, der als wichtigste Person im Land gilt. Er besitzt große Anteile an Land und Unternehmen. Die Bevölkerung zahlt keine Steuern für ihn, verehrt ihn jedoch wie einen Halbgott. Kritik am König ist streng verboten.

## Lebenshaltungskosten

Das Leben in Thailand ist günstig. Für etwa 60 Baht – das entspricht ungefähr 6 Złoty – bekommt man ein köstliches Mittagessen. Street Food ist allgegenwärtig: Eine Frau mit einem kleinen Wagen bereitet dir vielleicht das beste Pad Thai der Stadt zu.

## Nachhaltige Attraktionen

Wähle deine Ausflugsziele mit Bedacht! Suche Orte, die Natur und Tiere schützen, statt sie auszubeuten. Besonders empfehlenswert ist der Besuch eines Elefantenschutzgebiets. Diese werden von Stiftungen betrieben, die Tiere retten, die alleine in der Wildnis nicht überleben könnten. Was erwartet dich dort? Zuerst lernst du die Elefanten kennen und fütterst sie mit ihren Lieblingsspeisen – Kokosnüssen, Mais und Melonen. Danach gibt es eine Schlammmassage für die Tiere, und zum Abschluss badest du gemeinsam mit ihnen im Fluss. Ein unvergessliches Abenteuer!

Eine Reise nach Thailand lohnt sich auf jeden Fall, um die Exotik des Landes zu erleben. Keine Sorge vor Insekten – in der Trockenzeit (Winterzeit) sind sie kaum ein Problem. Das Essen ist günstig und hervorragend (also bitte kein All-Inclusive), und die Menschen sind unglaublich freundlich und hilfsbereit. Auch wenn viele kein Englisch sprechen, geben sie sich große Mühe, Touristen zu unterstützen. Wir haben uns dort sehr sicher gefühlt – also keine Angst und buche den nächsten Flug nach Bangkok!



Fotos: Wiktoria Ernst



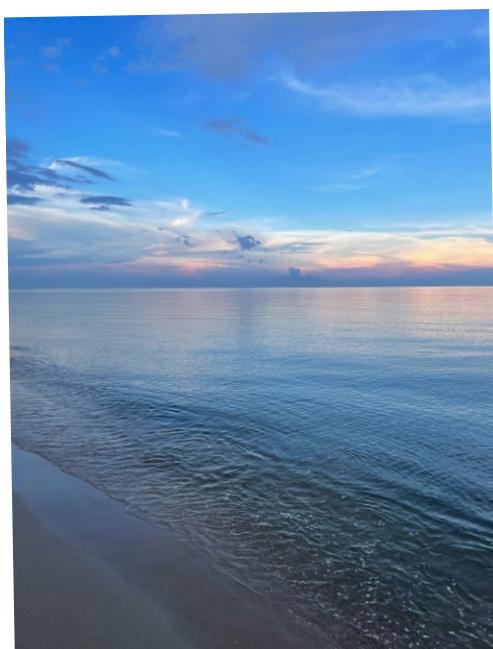
### Fun Fact

Der thailändische König lebt nicht dauerhaft in Thailand, sondern in München (!) in einer Luxusresidenz.

# W krainie tysiąca uśmiechów

Tak nazywa się niezbyt małą monarchię w Azji – Tajlandię.

**PL** Kraj ten od lat przyciąga turystów piękną, egzotyczną przyrodą i przystępymi cenami. Ale co tak naprawdę wiemy o Tajlandii, jej kulturze i mieszkańców? Oto kilka wskazówek „od środka”, które warto poznać przed podróżą.



## Religia i powitanie

Okolo 97% mieszkańców Tajlandii to buddyści, którzy nauki Buddy wprowadzają w życie na co dzień. Uśmiech jest tu naturalnym elementem kontaktu z drugim człowiekiem i często zastępuje słowa. Tradycyjnym gestem powitania jest wai – złożenie dłoni jak do modlitwy. Im wyżej uniesione są dłonie, tym większy okazuje się szacunek. Szczególną czcią darzeni są mnisi, rozpoznawalni po pomarańczowych szatach.

## Król

Tajlandia jest monarchią, a król uznawany jest za najważniejszą osobę w państwie. Posiada ogromne majątki ziemskie oraz udziały w wielu przedsiębiorstwach. Choć społeczeństwo nie płaci na niego podatków, monarcha otaczany jest niemal boskim kultem. Jakakolwiek krytyka rodzinny królewskiej jest surowo zabroniona i karana przez prawo.

## Koszty życia

Życie w Tajlandii jest stosunkowo tanie. Za około 60 bahtów, czyli nieco ponad 6 złotych, można zjeść smaczny, sycący obiad. Jedzenie uliczne jest wszechobecne



### Fun Fact

*Tajski król nie mieszka na stałe w Tajlandii, lecz w Monachium, w luksusowej rezydencji.*

– często to właśnie niepozorna kobieta z małym wózkiem przygotowuje najlepsze Pad Thai w całej okolicy.

## Atrakcje zrównoważone

Planując podróż, warto świadomie wybierać miejsca, które chronią naturę i zwierzęta, zamiast je wykorzystywać. Szczególnie polecane są sanktuaria słoni prowadzone przez fundacje ratujące zwierzęta, które nie poradziłyby sobie samodzielnie na wolności. Co czeka odwiedzających? Najpierw poznanie słoni i karmienie ich ulubionymi przysmakami – kokosami, kukurydzą i melonami. Następnie masaż błotny, a na koniec wspólna kąpiel w rzece. To przeżycie, które zostaje w pamięci na długo.

Podróż do Tajlandii naprawdę się opłaca – to jeden z najlepszych sposobów, by doświadczyć prawdziwej egzotyki. W porze suchej, przypadającej na zimę, owady nie są uciążliwe. Jedzenie jest tanie i na prawdę dobre, dlatego warto zrezygnować z all-inclusive i spróbować lokalnej kuchni. Tajowie są niezwykle życzliwi i pomocni – nawet jeśli nie mówią po angielsku, zawsze starają się pomóc. Czuliśmy się tam bardzo bezpiecznie, dlatego nie wahaj się i rezerwuj najbliższy lot do Bangkoku!

## VOKABELBOX

### DEUTSCH POLNISCH

der Mönch	mnich
die Lebenshaltungskosten	koszty życia
das Elefantenschutzgebiet	rezerwat dla słoni
die Schlammassage	masaż błotny

# MINI-PROJEKTY 2025

MASZ POMYSŁ? ZGŁOŚ SIĘ I ZDOBĄDŹ DOFINANSOWANIE DO 800 ZŁ!

JAK TO ZROBIĆ? TO PROSTE!

WEJDŹ NA [WWW.BJDM.EU](http://WWW.BJDM.EU)

OTWÓRZ ZAKŁADKĘ TWÓJ BJDM > MINI-PROJEKTY

POBIERZ WNIOSKEK I REGULAMIN Z SEKCJI PLIKI DO POBRANIA

WYPEŁNIJ WNIOSKEK ZGODNIE Z REGULAMINEM I WYŚLIJ NA [WNIOSKI.BJDM@GMAIL.COM](mailto:WNIOSKI.BJDM@GMAIL.COM)

CO MOŻESZ ZREALIZOWAĆ?

- WARSZTATY KREATYWNE, KULINARNE, EDUKACYJNE
- SPOTKANIA TEMATYCZNE I INTEGRACYJNE
- KONKURSY, WIECZORY FILMOWE, WYKŁADY
- WYJAZDY, WYCIECZKI, AKTYWNOŚCI SPORTOWE
- WARSZTATY JĘZYKOWE I KULTUROWE
- PROJEKTY PROMUJĄCE HISTORIĘ I TRADYCJĘ
- OKTOBERFEST, ANDRZEJKI, MAIFEST... I WIELE WIĘCEJ!

MASZ PYTAŃIA?

[SKONTAKTUJ SIĘ Z KOORDYNATORKĄ:](mailto:SKONTAKTUJ.SIE.Z.KOORDYNATORKĄ@)

[WERONIKA POLLOK - WERONIKA.POLLOK.BJDM@GMAIL.COM](mailto:WERONIKA.POLLOK-BJDM@GMAIL.COM)

