

IWANOWSKI'S ebook

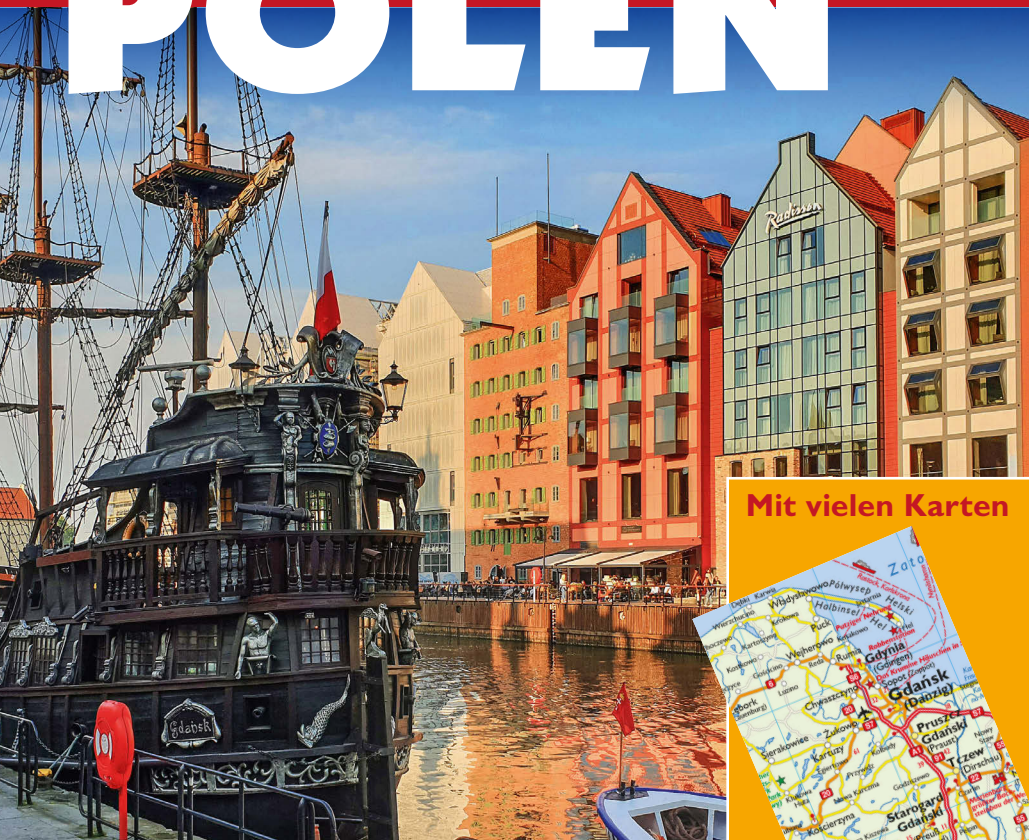


**Ideal
für Auto- und
Wohnmoblfahrer**

Mit Routen entlang
der Ostseeküste, durch
Masuren und in die
Hohe Tatra

Tipps! für individuelle Entdecker

POLEN



Mit vielen Karten



Dr. Gabriel Gach

Polen



Im Internet:

www.iwanowski.de

Hier finden Sie aktuelle Infos zu allen Titeln,
interessante Links – und vieles mehr!

Einfach anklicken!

Schreiben Sie uns,
wenn sich etwas
verändert hat. Wir
sind bei der Aktu-
alisierung unserer
Bücher auf Ihre

Mithilfe angewiesen:
info@iwanowski.de

Polen I. Auflage 2022

© Reisebuchverlag Iwanowski GmbH
Salm-Reifferscheidt-Allee 37 • 41540 Dormagen
Telefon 0 21 33/26 03 11 • Fax 0 21 33/26 03 34
info@iwanowski.de
www.iwanowski.de

Titelfoto: Port morski Gdańsk/Michael Iwanowski
Alle anderen Farabbildungen: s. Bildnachweis S. 464

Layout: Monika Golombek, Köln

Innenkarten & Reisekarte: Klaus-Peter Lawall, Unterensingen

Titelgestaltung: Point of Media, www.pom-online.de

Redaktionelles Copyright, Konzeption und deren
ständige Überarbeitung: Michael Iwanowski

Alle Rechte vorbehalten. Alle Informationen und Hinweise erfolgen ohne Gewähr für die Richtigkeit im Sinne des Produkthaftungsrechts. Verlag und Autoren können daher keine Verantwortung und Haftung für inhaltliche oder sachliche Fehler übernehmen. Auf den Inhalt aller in diesem Buch erwähnten Internetseiten Dritter haben Autoren und Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung dafür wird ebenso ausgeschlossen wie für den Inhalt der Internetseiten, die durch weiterführende Verknüpfungen (sog. „Links“) damit verbunden sind.

Gesamtherstellung: mediaprint solutions GmbH, Paderborn
Printed in Germany

ISBN epub: 978-3-86457-433-7
ISBN Mobipocket: 978-3-86457-434-4
ISBN pdf: 978-3-86457-435-1

IWANOWSKI'S

POLEN – TOP-ZIELE



1. METROPOLEN

Neben der Hauptstadt Warszawa sind die Metropolen Kraków, Gdańsk und Wrocław die **Top-Destinationen** für City Trips. Zu den kulturellen Highlights zählen die vielen architektonischen Stile, die mächtigen Sakralbauten sowie spannende Museen, **S. 329, 190, 433, 133**



2. KÜSTE

Vom Stettiner bis zum Frischen Haff – die polnische **Ostseeküste** verzaubert mit feinkörnigen Sandstränden vor steil abfallenden Dünen und Kiefernwäldern. Die vielen Seebäder mit ihren Leuchttürmen und weit ins Meer reichenden Brücken laden zum Flanieren ein, **S. 410**



3. GEBIRGE

Egal ob für Wintersportler oder Wanderer – nicht nur die Hohe Tatra, auch das Heuscheuer- oder das Riesengebirge sind zu jeder Jahreszeit eine Reise wert. Einen Geheimtipp der Bergwelten stellen die wildromantischen **Bieszczady** tief im Südosten dar, **S. 293**



4. MASUREN UND CO.

Polen ist ein Land der Seen und Gewässer. Bis zu 90 km lange Kajakrouten ermöglichen, die urwüchsigen Moränenlandschaften aus einer anderen Perspektive kennenzulernen (**S. 403**). Die meisten und schönsten Seen sind in den **Masuren** zu finden – mit vielen Angeboten für Aktivurlauber, **S. 390**



5. GESCHICHTE

Wichtige Burgen (S. 280), romantische Schlossruinen, erhabene Klöster und Kirchen, aber auch ergreifende Mahnmale deutscher Verbrechen im Zweiten Weltkrieg, außerdem die **Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau (S. 180)** – Polen blickt auf eine über tausendjährige Geschichte.



6. UNTERKÜNFTE

Ob in Ferienhäusern, Appartement- und Luxushotels oder auf echten Burgen – das **Übernachtungsangebot** ist überall groß. Besonders schön (und auch noch preiswert) sind die **agrotouristischen Quartiere**: Sie gewähren den authentischsten Einblick ins Landleben, **S. 82**



7. KÜCHE

Unterschätzt! Die polnische Küche ist herzhaft und unfassbar lecker. Nur wer unterwegs **Bigos, Żurek oder Pierogi** probiert und eine Fischbratküche besucht, wird das Land und die Lebensart der Menschen wirklich kennenlernen, **S. 50**

IWANOWSKI'S

POLEN – Autorentipps



Dr. Gabriel Gach stammt aus Wrocław (Breslau). Der Diplom-Geograf arbeitet als Referent für Marketing und Tourismus und ist zudem Dozent an einer Fachhochschule in Köln. Bereits während seines Studiums war er als Reiseleiter in halb Europa unterwegs. Regelmäßig besucht er sein Heimatland, zu dem er eine besondere Verbundenheit pflegt.

Unser Autor Dr. Gabriel Gach gibt Ihnen nützliche Tipps und individuelle Empfehlungen:

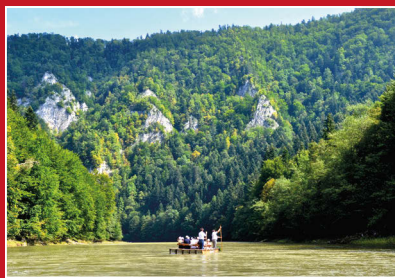
1. TIPP

Polen bietet viele moderne Museen mit hervorragenden Ausstellungen. In Gdańsk etwa dokumentiert das **Europäische Zentrum der Solidarność**, wie die erste freie Gewerkschaft des damaligen Ostblocks 1980 den Fall des Eisernen Vorhangs einläutete. Hier wird die jüngere Geschichte des Landes und Europas gegenwärtig, **S. 440**



2. TIPP

Unter den Naturwundern Polens sticht ein langer Canyon hervor: der **Dunajec-Durchbruch** im Gebirge der Pieninen mit dem Drei-Kronen-Massiv. Die klassische Erkundung von April bis Oktober erfolgt auf traditionellen Flößen. Die zwei- bis dreistündige Tour über 18 km ist unbedingt empfehlenswert, **S. 283**



TOP-TIPP

Das junge, farbenfrohe und authentische **Lublin** sowie die „perfekte“ Renaissance-Stadt **Zamość** im Osten des Landes sind fernab der Touristenströme noch wirkliche Geheimtipps, **S. 310 und 306**



Polen Übersicht

★ Die wichtigsten Highlights

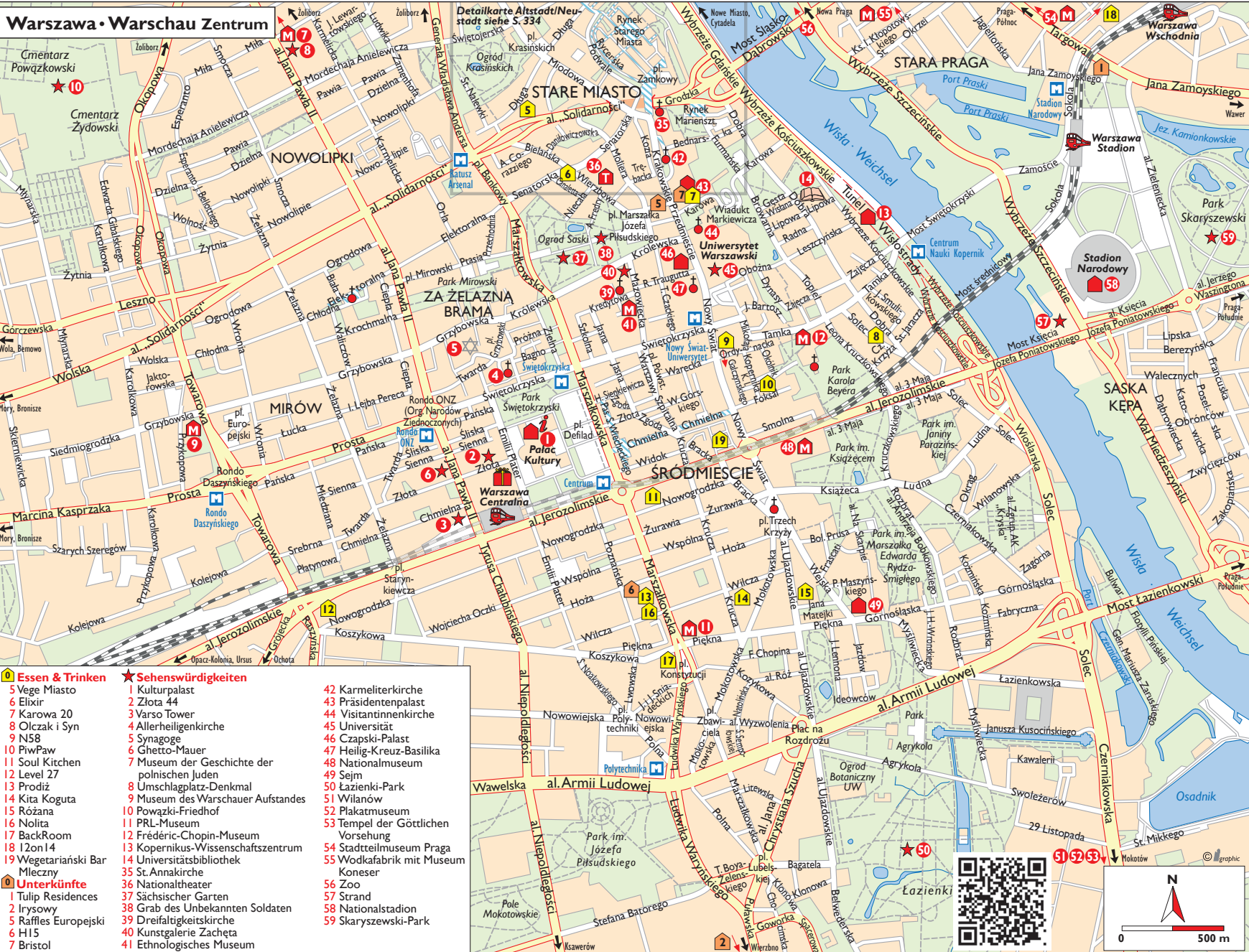
- 1 Zisterzienserabtei Krzeszów, S. 113
- 2 Schloss Fürstenstein (Książ), S. 116
- 3 Glatzer Bergland, S. 123
- 4 Kulturmetropole Wrocław, S. 133
- 5 Gedenkstätte Auschwitz-Birkenau, S. 180
- 6 Königsstadt Kraków, S. 190
- 7 Salzbergwerk Wieliczka, S. 209
- 8 Burgruine Ogdzieniec auf der Adlerhorstroute, S. 218
- 9 Wallfahrtsort Jasna Góra in Częstochowa, S. 220
- 10 Zalpie, S. 228
- 11 Renaissancestadt Sandomierz, S. 237
- 12 Altstadt Zamosć, S. 306
- 13 Lublin, S. 310
- 14 Masuren, S. 390
- 15 Hauptstadt Warszawa, S. 329
- 16 Toruń, S. 248
- 17 Oberländischer Kanal, S. 387
- 18 Kopernikus-Stadt Frombork am Frischen Haff, S. 388
- 19 Größter Backsteinbau der Welt in Malbork, S. 264
- 20 Gdańsk, S. 433
- 21 Gniezno, S. 362

★ Die schönsten Nationalparks

- 1 NP Riesengebirge, S. 102
- 2 NP Ojców, S. 216
- 3 Zakopane und die Hohe Tatra (NP), S. 271
- 4 Dunajec-Durchbruch im Pieninen-NP, S. 283
- 5 Waldbahn im Bieszczady-NP, S. 295
- 6 Białowieża-Urwald (NP), S. 320
- 7 Wigry-See im NP, S. 399
- 8 Wanderdünen im Slowinzischen NP, S. 426
- 9 NP Wolin, S. 415
- 10 NP Roztocze, S. 305
- 11 NP Biebrza, S. 326
- 12 NP Heuscheuergebirge, S. 123
- 13 NP Babia Góra, S. 188
- 14 Heiligkreuz-NP, S. 233
- 15 Gorce-NP, S. 268
- 16 Kampinos-NP, S. 350
- 17 NP Tucheler Heide, S. 448



Warszawa · Warschau Zentrum



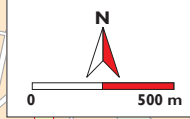
Essen & Trinken

- 5 Vege Miasto
- 6 Elixir
- 7 Karowa 20
- 8 Olczak i Syn
- 9 N58
- 10 PivPaw
- 11 Soul Kitchen
- 12 Level 27
- 13 Prodiż
- 14 Kita Koguta
- 15 Różana
- 16 Nolita
- 17 BackRoom
- 18 12on14
- 19 Wegetariański Bar Mleczny
- 20 Tulip Residences
- 21 Irynowy
- 22 Raffles Europejski
- 23 H15
- 24 Bristol

Sehenswürdigkeiten

- 1 Kulturpalast
- 2 Złota 44
- 3 Varso Tower
- 4 Allerheiligenkirche
- 5 Synagoge
- 6 Ghetto-Mauer
- 7 Museum der Geschichte der polnischen Juden
- 8 Umschlagplatz-Denkmal
- 9 Museum des Warschauer Aufstandes
- 10 Powązki-Friedhof
- 11 PRL-Museum
- 12 Frédéric-Chopin-Museum
- 18 12on14
- 13 Kopernikus-Wissenschaftszentrum
- 14 Universitätsbibliothek
- 35 St. Annakirche
- 36 Nationaltheater
- 37 Sächsischer Garten
- 38 Grab des Unbekannten Soldaten
- 39 Dreifaltigkeitskirche
- 40 Kunstgalerie Zachęta
- 41 Ethnologisches Museum

- 42 Karmeliterkirche
- 43 Präsidentenpalast
- 44 Visitantinnenkirche
- 45 Universität
- 46 Czapski-Palast
- 47 Heilig-Kreuz-Basilika
- 48 Nationalmuseum
- 49 Sejm
- 50 Łazienki-Park
- 51 Wilanów
- 52 Plakatumuseum
- 53 Tempel der Göttlichen Vorsehung
- 54 Stadtteilmuseum Praga
- 55 Wodkafabrik mit Museum Koneser
- 56 Zoo
- 57 Strand
- 58 Nationalstadion
- 59 Skaryszewski-Park



Alle Karten zum Gratis-Download – so funktioniert's

In diesem Reisehandbuch sind alle Detailpläne mit sogenannten **QR-Codes** versehen, die per Smartphone oder Tablet-PC gescannt und bei einer bestehenden Internet-Verbindung auf das eigene Gerät geladen werden können. Alle Karten sind im PDF-Format angelegt, das nahezu jedes Gerät darstellen kann. Für den Stadtbummel oder die Besichtigung unterwegs hat man so die Karte mit beschenswertesten Zielen und Restaurants auf dem Telefon, Tablet-PC, Reader oder als praktischen DIN-A-4-Ausdruck dabei. Die Basis-Infos sind immer und überall abrufbar.

Sollten wider Erwarten Probleme beim Karten-Download auftreten, wenden Sie sich bitte direkt an den Verlag. Unter info@iwanowski.de erhalten Sie die entsprechende Linkliste zum Herunterladen der Karten.

Cześć – Willkommen in Polen!	11
Polen auf einen Blick	12
I. LAND UND LEUTE	13
Historischer Überblick	14
Von westslawischen Stämmen zum Großreich	14
Zerfall und Erneuerung	14
Jagiellonen und Adelsrepublik	16
Die Teilungen – Polen als Spielball europäischer Großmächte	18
Polens Rolle in und zwischen den Weltkriegen	20
Sozialistische Volksrepublik, Papst und Solidarność	22
Die Dritte Republik – eine junge Demokratie	25
Zeittafel	27
Landschaftlicher Überblick	29
Zur Orientierung: die geografische Lage	29
Meer im Norden, Berge im Süden – die Naturlandschaften	29
Flora und Fauna	32
Klima und Reisezeit	34
Kultureller Überblick	35
Schwere Kost I – die polnische Sprache	35
Literatur	37
Schwieriges deutsches Erbe	40
Architektur	42
Kunst, Film und Musik	43
Sport	46
Feste, Sitten und Bräuche	47
Schwere Kost II – die polnische Küche	50
Gesellschaft, Politik und Wirtschaft	55
Bevölkerung und Siedlungsstruktur	55
Eine Sache des Glaubens – die Religion	56
Das politische System	58
Bildungswesen	59
Wirtschaft	61





2. POLEN ALS REISEZIEL	63
Allgemeine Reisetipps von A–Z	64
Die Grünen Seiten: Das kostet Sie das Reisen in Polen	88
Überblick der Reiserouten durch Polen	91
3. DER SÜDWESTEN – NATUR- UND KULTURSCHÄTZE AUF SCHRITT UND TRITT	94
Überblick	95
Von Zgorzelec über Szklarska Poręba nach Jelenia Góra und Karpacz	97
Zgorzelec (Görlitz)	97
Überblick 97 • Stadtpaziergang 98 • Czocha 101 • Świeradów-Zdrój 101 • Richtung Riesengebirge 102	
Szklarska Poręba (Schreiberhau)	103
Zwischen Szklarska Poręba und Jelenia Góra 106	
Jelenia Góra (Hirschberg)	107
Von Jelenia Góra nach Karpacz	109
Karpacz (Krummhübel) 111	
Zwischen Karpacz und Wałbrzych	113
Kowary und Krzeszów 113 • Abstecher nach Bolków, Jawor und Strzegom 114	
Wałbrzych (Waldenburg)	115
Świdnica (Schweidnitz)	118
Über das Ślęza-Massiv und Heuscheuergebirge nach Kłodzko	120
Henryków, Ząbkowice Śląskie und Schloss Kamenz 121 • Bardo 123 • Im Heuscheuergebirge 123	
Kłodzko (Glatz)	126
Überblick 126 • Stadtpaziergang 126	
Südlich von Kłodzko	129
Landschaftspark Śnieżnik 129 • Łądek-Zdrój 130	
Auf dem Weg nach Wrocław	131
Zwischen den Staueen der Glatzer Neiße 131 • Nysa 132	
Wrocław (Breslau)	133
Überblick 136 • Altstadt 138 • Markt und Altes Rathaus 138 • Südlich des rynek 139 • Westlich des rynek 141 • Rund um die Universität 142 • Die Dominsel (Ostrów Tumski) und ihre Sakralbauten 143 • Museen um die Dominsel 145 • Rund um das ehemalige Messegelände 146 Weitere Sehenswürdigkeiten 147	
In der Umgebung von Wrocław	148
Zurück zur deutsch-polnischen Grenze	153
Nordroute	153
Wrocław bis Kozuchów 153 • Zielona Góra (Grünberg) 155	
Westroute	157
Wrocław nach Lubiąż 157 • Legnica (Liegnitz) 158 • Über Lubin nach Bad Muskau 159	

4. DER SÜDEN – DURCH DAS SCHLESISCHE KOHLEREVIER IN DIE ALTE KÖNIGSSTADT 162

Überblick 163

Opole bis Babia Góra: Industriegeschichte und Natur pur 165

Opole (Oppeln) 165

Stadtspaziergang 166 • Zwischen Opole und dem Oberschlesischen Industriegebiet 168

Das Oberschlesische Industriegebiet

(Górnosłański Okręg Przemysłowy) 169

Überblick 169 • Gliwice (Gleiwitz) 170 • Zabrze 171 • Tarnowskie Góry (Tarnowitz) 172 • Chorzów (Königshütte) 173

Kattowitz (Kattowitz) 174

Überblick 174 • Stadtspaziergang 174 • Tychy (Tichau) 177

Oświęcim (Auschwitz) 180

Rund um die Schlesischen Beskiden und Babia Góra 182

Pszczyna (Pleß) 182 • Bielsko-Biała (Bielitz-Biala) 183 • Cieszyn (Teschen) 184 • Der Landschaftsschutzpark um Szczyrk (Schirk) 185 • Żywiec (Saybusch) 187 • Nationalpark Babia Góra 188 • Wadowice und Kalwaria Zebrzydowska 189

Kraków (Krakau) 190

Überblick 190 • Altstadt und Planty-Park 191 • Hauptmarkt 195

• Westlich des Hauptmarkts 197 • Südliche Innenstadt 198 • Wawel 200 • Kazimierz 202

Um das Zentrum herum 205

Podgórze 205 • Nördlich und östlich der Altstadt 207 • Bielański-Tyniecki-Landschaftspark 207 • Nowa Huta 208 • Weltkulturerbe Königliche Salzbergwerke Wieliczka und Bochnia 209

Burgen und Felsen: von Kraków nach Częstochowa 215

Krakau-Tschenstochauer Jura 215

Nationalpark Ojców 216 • Adlerhorstroute (Szlak Orlich Gniazd) 218 • Będów-Wüste 219

Częstochowa (Tschenstochau) 220

Überblick 220 • Stadtspaziergang 221

5. VON SÜD NACH NORD – ENTLANG DER WEICHEL RICHUNG OSTSEE 223

Überblick 224

Von Tarnów nach Kielce 226

Tarnów (Tarnow) 226 • Zalipie 228 • Wiślica 229 • Pińczów 230 • Jędrzejów 230 • Chęciny 231

Von Kielce über Sandomierz bis Toruń und Bydgoszcz 232

Kielce 232

Überblick 232 • Stadtspaziergang 232 • Umgebung 233 • Wąchock 235

Nach Süden zurück zur Weichsel 235

Sandomierz (Sandomir) 237

Überblick 237 • Stadtspaziergang 237





Kazimierz Dolny	240
Überblick 240 • Stadtpaziergang 241	
Vorbei an der Hauptstadt nach Płock	243
Puławy 243 • Radom 244 • Sochaczew und Czerwińsk 245	
Płock (Plock)	245
Überblick 245 • Stadtpaziergang 246	
Toruń (Thorn)	248
Überblick 248 • Stadtpaziergang 248 • Umgebung von Toruń 253	
Bydgoszcz (Bromberg)	256
Überblick 256 • Stadtpaziergang 258 • Sehenswürdigkeiten außerhalb des Zentrums 259	
Über Chełmno und Grudziądz nach Malbork	261
Chełmno (Kulm) 261 • Grudziądz (Graudenz) 261 • Von Kwidzyn nach Pelplin 263	
Malbork (Marienburg)	264
6. DIE SÜD-OST-ROUTE – LÄNGS DER PRÄCHTIGEN GEBIRGSZÜGE	267
Überblick	268
Von Kraków in die Tatra	268
Zakopane	271
Überblick 271 • Stadtpaziergang 272	
Tatry (Tatra)	275
Umgebung 278	
Von der Tatra in die Pieninen bis Krynica-Zdrój	280
Pieniny (Pieninen)	282
Dunajec-Durchbruch 283 • Szczawnica 284	
Stary Sącz und Nowy Sącz	286
Stary Sącz (Alt Sandez) 286 • Nowy Sącz (Neu Sandez) 286	
Krynica-Zdrój	287
Tiefer in den Osten zu den Bieszczady	289
Kwiatów 289 • Biecz 289 • Binarowa 290 • Krosno 291 • Sanok 291	
Bieszczady	293
Ustrzyki Dolne und Solina 293 • Bieszczady-Nationalpark (Bieszczadzki Park Narodowy) 293	
7. DER OSTEN – DAS WILDE HERZ DES LANDES	296
Überblick	297
Przemyśl	297
Überblick 297 • Stadtpaziergang 298 • Umgebung 300	
Abstecher über Łańcut nach Rzeszów	300
Jarosław und Leżajsk 301 • Łańcut (Landshut) 301 • Rzeszów 302	
Entlang der Ostgrenze nach Zamość	304
Radruż, Bełzec, Krasnobród 304 • Roztocze-Nationalpark (Roztoczański Park Narodowy) 305	
Zamość	306
Überblick 306 • Stadtpaziergang 306	

Lublin	310
Überblick 310 • Stadtpaziergang 310 • Sehenswertes außerhalb des Zentrums 314 • Umgebung von Lublin 314	
Über Masowien nach Podlachien	316
Ostroute 319 • Westroute 322	
Białystok (Bjelostock)	324
Überblick 324 • Stadtpaziergang 324 • Umgebung von Białystok 325	
8. POLENS MITTE – VON DER HAUPTSTADT WARSZAWA ZUR WIEGE DER NATION	327
Überblick	328
Warszawa (Warschau)	329
Überblick 329 • Orientierung 332 • Zentrum 332 • Altstadt 335 • Neustadt 338 • Königsweg 339 • Praga 344	
Von Warszawa nach Łódź	350
Kampinos-Nationalpark (Kampinoski Park Narodowy) 350 • Łowicz 350	
Łódź (Lodz)	352
Überblick 352 • Stadtpaziergang 352 • Außerhalb des Zentrums 357	
Von Łódź nach Poznań	360
Nordroute	360
Łęczycza 360 • Tum 360 • Licheń Stary 361 • Konin 362 • Gniezno (Gnesen) 362 • Biskupin 364	
Südroute	364
Kalisz (Kalisch) 364 • Jarocin 366 • Gostyń 366 • Racot 366 • Rogalin 367 • Kórnik 367	
Poznań (Posen)	368
Überblick 368 • Altstadt 372 • Westlich der Altstadt 375 • Dominsel 376 • Weitere Sehenswürdigkeiten 376	
Von Poznań zur deutschen Grenze	379
Świebodziń 379 • Oder-Warthe-Bogen 380 • Nationalpark Warthemündung (Park Narodowy Ujście Warty) bei Kostrzyn n. Odrą 381	
9. DER NORDOSTEN – DIE GRÜNE LUNGE EUROPAS	382
Überblick	383
Elbląg (Elbing)	383
Stadtpaziergang 386	
Frombork (Frauenburg)	388
Von Frombork zu den großen masurischen Seen	390
Lidzbark Warmiński 391 • Kętrzyn 392	
Giżycko (Lötzen)	393
Entlang der russischen Grenze nach Podlachien	396
Suwałki 399 • Wigry-See 399 • Augustów 400	
Zurück zu den masurischen Seen	402
Mikołajki (Nikolaiken) 402 • Mrągowo (Sensburg) 403	
Olsztyn (Allenstein)	405
Überblick 405 • Stadtpaziergang 405	
Von Olsztyn zurück nach Elbląg	408





10. DER NORDEN – ENTLANG DER OSTSEEKÜSTE UND IN DIE KASCHUBEI (BIS SZCZECIN) 410

Überblick 411

Die Inseln Uznam (Usedom) und Wolin (Wollin) 414
Swinoujście (Swinemünde) 414 • Międzyzdroje (Misdroy) 415 • Südseite von Wolin 416

Von Wolin nach Kołobrzeg 418

Kurorte und Seebäder 418 • Kołobrzeg (Kolberg) 419

Zwischen Kołobrzeg und Darłowo 422

Koszalin 422 • Darłowo (Rügenwalde) 422

Ustka (Stolpmünde) 424

Über Słupsk nach Łeba 425

Słupsk 425 • Slowinzischer Nationalpark 426 • Łeba (Leba) 427

Halbinsel Hel, Putziger Wiek und Gdynia (Gdingen) 428

Sopot (Zoppot) 431

Gdańsk (Danzig) 433

Überblick 433 • Rechtstadt und Altstadt (Główne Miasto/Stare Miasto) 435 • Werft und Hafen 440 • Oliwa (Oliva) 441 • Weitere Sehenswürdigkeiten 441 • Östlich von Gdańsk 445

Über die Kaszuby (Kaschubei) nach Chojnice (Konitz) 446

Kartuzy (Karthus) 446 • Chojnice (Konitz) 448 • Zwischen Chojnice und Szczecin 449

Szczecin (Stettin) 450

Überblick 450 • Stadtsparziergang 451 • Außerhalb des Zentrums 454 • Umgebung von Szczecin 454

11. ANHANG 457

Literaturempfehlungen 457

Kleines Reisewörterbuch 459

Bildverzeichnis 464

Weiterführende Informationen zu folgenden Themen

Die Anrede	37
Bigos – Nationalgericht zum Nachkochen	54
Rübezahl, Herr des Riesengebirges	105
Nationalsozialistischer Größenwahn: das „Projekt Riese“	117
Wrocławskie krasnale – vom Zwergenaufstand zur Invasion	137
Die Ringsage der Hl. Kinga	210
Die mythische Herkuleskeule	217
Nicht nur zur Weihnachtszeit köstlich – Thorner Lebkuchen	252
Zu Hause in den Bergen: die lebendige Tradition der Goralen	272
Szcebrzeszyn, die Wiege der sprachlichen Verzweigung	306
Chopins letzter Wille	341
Die Legende von Lech, Čech und Rus	369































Der Oberländische Kanal (Kanał Elbląski)	387
Winter in den Masuren	398
Bursztyn (Bernstein), das Gold der Ostsee	439

Verzeichnis der Karten und Grafiken

Bydgoszcz/Bromberg	257	Osten	298
Czorszyńskie Stausee und Pieninen	281	Polens Grenzen	
Gdańsk/Danzig	434/435	im Lauf der Geschichte	19
Giżycko/Lötzen	394	Poznań/Posen	370/371
Katowice/Kattowitz	175	Sandomierz/Sandomir	238
Kraków/Krakau	192/193	Süden	164/165
Kłodzko/Glatz	127	Südosten	270/271
Kołobrzeg/Kolberg	419	Südwesten	96/97
Küstenregion	412/413	Szczecin/Stettin	452
Łódź/Lodz	353	Toruń/Thorn	249
Lublin	311	Warszawa – Altstadt und Neustadt	334
Masuren	384/385	Weichsel – Königin der Flüsse	225
Mitte des Landes	330/331	Wrocław/Breslau	134/135
Olsztyn/Allenstein	406	Zakopane	273
Ojców-Nationalpark	216	Zamość	307

Vordere Umschlagklappe: Polen Übersicht

Hinterer Umschlagklappe: Warszawa/Warschau Zentrum

Legende					
	Information		Markt		Unterkünfte
	Sehenswürdigkeit		Shopping		Essen und Trinken
	Park Narodowy		Festung, Burg		Fußgängerzone
	National-/Naturpark		Denkmal/Gedenkstätte		Metro/U-Bahn
	Kirche		Theater		Autobahn/Schnellstraße mit Nr.
	Kathedrale		Schiffsanleger, Fähre		Fernstraße mit Nr.
	Kloster		Flussfähre		Hauptstraße
	Museum		Bahnhof		Nebenstraße
	wichtiges Gebäude		Busbahnhof		Entfernungsangabe (km)
	Stadttor		Hafen		
			Flughafen, Flugplatz		

EINLEITUNG



Cześć – Willkommen in Polen!

Polen ist selbst für viele Weitgereiste ein unbekanntes Terrain. Dabei gibt es unfassbar viel zu entdecken! Der polnische Abschnitt der Ostseeküste gilt vielen als ihr schönster, und die Gebirgszüge sind für die nahen Ballungsräume sommers wie winters ein unwiderstehliches, ja unverzichtbares Erholungsgebiet. Doch auch zwischen seinen Bergen im Süden und der Küste im Norden fasziniert Polen Kulturinteressierte wie Naturfreunde mit vielfältigen Attraktionen: Reizvolle und lebendige Metropolen, allen voran die hippe und moderne Hauptstadt Warszawa, geschichtsträchtige Baudenkmäler, rustikale Dörfer sowie wilde, unberührte Landschaften mit einer reichen Flora und Fauna sorgen für unvergessliche Eindrücke und Momente.

Die Gastfreundlichkeit der Polen und die schmackhafte Küche vervollständigen das Bild. Sobald das Eis gebrochen ist, gehört man quasi zur Familie. Meist wird dies mit deftigem und „seelenwärmendem“ Essen zelebriert (und oft auch dem einen oder anderen Gläschen Wodka). Dabei darf man sich nicht von der scheinbar chronischen Unzufriedenheit der Polen täuschen lassen – die gehört dazu und ist nicht zuletzt Ausdruck von Selbstironie: Hätte man nichts zu beklagen, wäre man nicht glücklich.

Schon aufgrund seiner Lage war Polen stets eine kulturelle Schnittstelle zwischen Ost und West. Auch dieser andauernde, produktive *culture clash* der jungen Demokratie, die ihre Selbstfindung noch nicht abgeschlossen hat, macht Polen zu einem spannenden Ziel. Und Reisende sind überall herzlich willkommen!

Dieser Reiseführer wendet sich primär an Individualurlauber, die das Land auf eigene Faust entdecken und erleben wollen. Er deckt mit seinen umfangreichen Routenvorschlägen das ganze Land ab und bietet sowohl zahlreiche Hintergrundinformationen als auch praktische Hinweise und besondere Reiseziele abseits der bekannten Wege, sodass ein schöner Aufenthalt garantiert ist.

Gute Reise!

Ihr Gabriel Gach

Polen auf einen Blick

Name	Republik Polen (<i>Rzeczpospolita Polska</i>)
Flagge	weiß-rot (von oben nach unten, waagrecht mittig geteilt)
Staatsymbol	Goldgekrönter, weißer Adler auf rotem Schild
Amtssprache	Polnisch
Nationalfeiertag	3. Mai (Tag der Verfassung)
Unabhängigkeitstag	11. November
Fläche	312.685 km ²
Einwohnerzahl	37.798.655 (2022)
Bevölkerung	96,7 % Polen, 2,2 % Schlesier, 0,6 % Kaschuben, 0,4 % Deutsche, 0,1 % Ukrainer (2011). Seit dem Krieg in der Ukraine hat Polen mehr als 2,7 Mio. Menschen Zuflucht gewährt.
Bevölkerungsdichte	123 Ew./km ²
Religion	92,9 % römisch-katholisch, 0,7 % orthodox, Zeugen Jehovas 0,3 %, 0,2 % protestantisch, 3,1 % atheistisch
Hauptstadt	Warszawa (Warschau)
Großstädte	Warszawa 1,8 Mio. Ew., Kraków 780.000 Ew., Łódź 670.000 Ew., Wrocław 640.000 Ew., Poznań 530.000 Ew., Gdańsk 470.000 Ew.
Regierungssystem	Parlamentarische Demokratie (Zweikammerparlament Sejm/Senat), Regierungschef: Ministerpräsident Mateusz Morawiecki (PiS, seit 2017), Wahlen alle vier Jahre
Staatsoberhaupt	Staatspräsident, wird alle fünf Jahre direkt gewählt (seit 2015: Andrzej Duda)
Wirtschaft	Bruttoinlandsprodukt (2020): 594 Mrd. US\$, Bruttoinlandsprodukt pro Kopf: 15.654 US\$. Anteil der Bruttowertschöpfungskette am BIP: Dienstleistungen 64,3 %, produzierendes Gewerbe 33,3 %, Land- und Forstwirtschaft 2,4 %
Währung	Złoty (1 Złoty = 100 Groszy)
Arbeitslosigkeit	3,5 % (2021)
Zeitzone	UTC+1 MEZ
Telefonvorwahl	+48

I. LAND UND LEUTE



Historischer Überblick

Von westslawischen Stämmen zum Großreich

Die Regionen zwischen Oder (*Odra*) und Bug wurden während der großen europäischen Völkerwanderung Ende des 4. und Anfang des 5. Jh. n. Chr. von slawischen Stämmen besiedelt. Vor dem Hunnensturm auf Europa, der zu den großen Wanderungen führte, war das Staatsgebiet Polens von ethnischer Vielfalt gekennzeichnet und wurde von der sogenannten **Lausitzer Kultur** dominiert, über die allerdings wenig bekannt ist.

Christianisierung im 10. Jh.

Die frühen **Slawenstämme**, die ihre Beziehungen über Blutsverwandschaft definierten, handelten wirtschaftlich als Einheit und boten ihren Mitgliedern Schutz. Erst während des 7. und 8. Jh. änderte sich die gesellschaftliche Organisation: Nun erlaubten Sesshaftigkeit und Intensivierung des Ackerbaus zunehmend, Privateigentum anzusammeln und individualisierte Bodenbearbeitung zu betreiben. Starke Familienstrukturen wichen Nachbarschafts- und Gebietsverbänden und man berief sich zunehmend auf eine gemeinsame Kultur. Bis zur Christianisierung im 10. Jh. wurden heidnische Gottheiten angebetet, und die Welt der Dämonen – Toten-, Natur- und Hausgeister – gefürchtet.

Die Gesellschaft gliederte sich in eine kleine, aristokratische Gruppe und eine überragende Mehrheit aus freien Bürgern sowie Leibeigenen. Aus kleinen Stämmen entstanden, nicht immer freiwillig, größere Gemeinschaften, von denen die bedeutendsten die Lendizen im derzeitigen Südosten Polens, die Wislanen rund um das heutige Kraków und die Goplanen im gegenwärtigen mittleren Polen bildeten.

963 übernahm **Mieszko I.** vom Geschlecht der **Piasten** die Macht und lenkte als „Herzog von Polen“ von Gniezno aus bis zu seinem Tod 992 die Eroberungen und Vereinigungen der verschiedenen, einst autarken „polnischen Stämme“. Ihm wird zugeschrieben, dass Polen als eines der ersten vereinheitlichten Staatsgebilde Europas angesehen wird. Zudem war Mieszko I. der erste getaufte Herrscher Polens, was die Christianisierung sowie das Konzept der Monarchie ins Land brachte.

Erster König Polens

Sein Sohn **Bolesław Chrobry** („der Tapfere“) ging verschiedene diplomatische Bündnisse ein, u. a. mit dem römisch-deutschen Kaiser Otto III. Zusammen bekämpften sie die heidnischen Lutizen im heutigen Mecklenburg-Vorpommern. Dieses Bündnis erlaubte die Gründung eines Erzbistums in Gniezno, Otto III. übertrug ihm im Jahre 1000, im **Akt von Gnesen**, königliche Rechte. 25 Jahre später wurde Bolesław I. offiziell zum ersten König Polens gekrönt. Die Souveränität des noch jungen polnischen Staates wurde unter Bolesław I. unterstrichen und machte ihn durch zahlreiche Annexionen, von Pommern über Böhmen bis zum Kiewer Rus, zum einflussreichsten Herrscher Mittel- und Osteuropas.

Zerfall und Erneuerung

Unter Bolesławs Sohn **Mieszko II.** drohte das neue Großreich allerdings zu zerfallen. Gründe dafür waren ein steigendes Unbehagen im Volk und eine damit einher-

gehende Abkehr vom Christentum sowie die zunehmende Besorgnis der Nachbarn gegenüber dem Expansionswillen der neuen Großmacht. Es folgten innenpolitische Machtspiele und heidnische Bevölkerungsaufstände, gipfelnd im Verzicht Mieszkos auf die Königswürde.

Unter dem Herzog von Polen, **Kasimir I.**, genannt „der Erneuerer“, wurde 1038 Kraków neue Hauptstadt, von der aus die staatlichen und kirchlichen Institutionen neu strukturiert wurden. Sein Sohn **Bolesław II.**, genannt „der Großzügige“, gewann zwischenzeitlich das Vertrauen des Heiligen Stuhls zurück, das Mieszko verloren hatte, und ließ sich 1076 zum König krönen. Die wiederhergestellte Monarchie gewann durch Rückeroberungen von Gebieten im Osten an Stärke.

Die Ruhe währte nicht lange. Es kam zu Streitereien mit dem Adel und der Kirche. Bolesław II. sah im Krakauer Bischof Stanislaus einen Verräter, weshalb er ihn vor dem Altar erschlug und zerstückeln ließ. Im folgenden Aufstand wurde Bolesław vertrieben und starb, wahrscheinlich durch Ermordung, im Exil. Sein Kontrahent und Bruder Władysław I. wurde Nachfolger und regierte Polen, mit geschwächter Autorität, als Herzog.

*Ermordung
des Bischofs
Stanislaus*

Nach dem Tod Władysławs I. wurde das Land unter seinen Söhnen Zbigniew und **Bolesław III. Schiefmund** aufgeteilt. Ein Bürgerkrieg führte dazu, dass Bolesław die Alleinherrschaft übernahm. Um erneute familiäre Streitigkeiten um das Erbe zu vermeiden, beschloss Bolesław III. in seinem Testament die Aufteilung des Piastenstaates unter seinen vier Söhnen in mehrere Herzogtümer nach dem Prinzip der **Senioratsverfassung**. An der Spitze stand, zumindest in der Theorie, der Älteste, mit dem Sitz in Kraków.

Es folgte die lange Zeit des polnischen **Partikularismus** (1138–1295), geprägt von ständigen gegenseitigen Herrschafts- und Territorialansprüchen unter den Herzogen, sodass die geschichtlichen Abläufe dieser Zeit einem Drehbuch à la *Game of Thrones* gleichen. Während dieser diffusen Phase kamen weite Gebiete östlich der Oder als Folge systematischer Besiedlungen für mehrere Jahrhunderte unter deutsche Mehrheit. Zudem leistete der **Mongolensturm** auf Europa in den Jahren 1240/41 seinen Beitrag zur dezimierten Machtposition des Großreichs unter den Piasten – u. a. wurde Kraków zerstört, weite Teile der Bevölkerung fanden den Tod. Ergänzend erlaubte Herzog Konrad von Masowien dem **Deutschen Orden**, sich im Kulmerland niederzulassen. Wie zuvor in Ungarn sollte dies der Beginn einer jahrhundertelangen Feindschaft zwischen polnischen Herrschern und den Kreuzrittern sein.

1295 wurde unter **Przemysł II.** die Königswürde nach über 200 Jahren wiederhergestellt und das symbolische Ende des polnischen Partikularismus eingeleitet. Obwohl Przemysł nur ein Jahr regierte, bevor er von den verfeindeten Markgrafen von Brandenburg und einer lokalen Opposition ermordet wurde, war dies der Grundstein für die erneute Einigung des Königreichs, das diesmal 500 Jahre Bestand haben sollte.

*Neue Königs-
würde*



Kazimierz der Große: einer der größten Könige Polens

Direkt nach dem Tod Przemysls II. folgten wiederholt Kämpfe um die Thronfolge. Vergeblich wurde versucht, die Senioratsverfassung wiederherzustellen. Letztendlich ging **Wladystaw I. Ellenlang** im Jahr 1320 als neuer König hervor. Trotz seiner geringen Körpergröße galt der „kleine König“ als äußerst hartnäckig und zielstrebig. Er war der erste König, der dem wachsenden Machtanspruch des Deutschen Ordens die Stirn bot, steht aber dennoch im Schatten seines Sohnes, Herzog Kazimierz des Großen, der 1333 den Königsthron bestieg.

Kazimierz der Große suchte im Gegensatz zu seinem Vater diplomatische Lösungen. So verzichtete er auf Schlesien und schloss Frieden mit Johann von Böhmen, der ebenfalls Anspruch auf die polnische Krone erhob. Dem Deutschen Orden versprach er Pommerellen, die Gebiete um Gdańsk, die später zu Preußen wurden. Dafür eroberte Kazimierz im Osten weite Gebiete, sodass sich das Königreich unter seiner Herrschaft flächenmäßig verdreifachte. Trotz seiner zahlreichen Ehen konnte er jedoch keinen legitimen männlichen Nachkommen zeugen, und mit seinem Tod erlosch die traditionsreiche königliche Linie der Piasten. An seine Stelle trat 1370 Ludwig I., König von Ungarn und Ehemann von Kazimierz' Schwester Elizabeth.

Jagiellonen und Adelsrepublik

Nach dem Tod Ludwigs I. übernahm dessen Tochter, Hedwig von Anjou (1397 heiliggesprochen), die Krone. Durch ihre Heirat im Jahr 1385 mit dem litauischen Großfürsten Jogaila wurde die Union von Krowo beschlossen, eine Personalunion des Königreichs Polen und des Großfürstentums Litauen, das von der Ostsee über das heutige Belarus in die Ukraine reichte. Jogaila wurde genauso wie weite Teile der litauischen Bevölkerung katholisch getauft und regierte als **Wladystaw II. Jagiełło** über Polen. Damit begann die zweite große polnische Königsdynastie, die der **Jagiellonen**.

Zweite
Königs-
dynastie

Der bedeutendste Nutzen der **Polnisch-Litauischen Union** bestand in der geschlossenen Außenpolitik und dem Verbund gegen den Deutschen Orden. Die Streitigkeiten führten am 15. Juli 1410 zu der für den Orden vernichtenden **Schlacht bei Tannenberg**, in Polen als „Schlacht bei Grunwald“ noch heute ein Nationalmythos. Sie gilt als eine der größten Kampfhandlungen des Mittelalters; insgesamt trafen etwa 60.000 Soldaten aufeinander.

Auseinandersetzungen mit dem Deutschordenstaat hielten noch jahrzehntelang an. Erst nach dem Dreizehnjährigen Krieg (1454–66) kehrte Frieden ein, wobei der Deutsche Orden enorm an Macht verlor und Polen weite Teile des Ostseeraums zurückeroberte. 1525 wurde das Ordensland durch die **Preußische Huldigung** (*hold pruski*) von Albrecht Hohenzollern an den polnischen König säkularisiert und in das Herzogtum Preußen umstrukturiert.

Unter **Kazimierz IV.**, der von 1447–92 regierte, folgte das „**Goldene Zeitalter**“ des Königreichs. Kazimierz IV. trug die polnische und litauische Krone in Personalunion und herrschte über ein Großreich, das von der Ostsee bis ans Schwarze Meer reichte. Zudem übernahm das Geschlecht der Jagiellonen die Krone von Böhmen, Ungarn und Kroatien, sodass sie zu einer der mächtigsten Herrschaftsdynastien Europas wurde.

Mitte des 16. Jh. schwächte sich die Vormachtstellung des polnisch-litauischen Imperiums allmählich ab. Die Jagiellonen verloren die böhmisch-ungarische Krone und in allen Himmelsrichtungen versammelten sich feindliche Heere: im Osten das zunehmend aggressive Großfürstentum Moskau, im Südosten das Osmanische Reich, im Norden die Schweden und im Westen die Habsburger. Außerdem nahm der Einfluss des Adels unter den Jagiellonen stetig zu und die innerpolitische Machtstellung des Königs somit ab. U. a. wurde im Parlament, dem **Sejm**, das **liberum veto** eingeführt, durch das der Einspruch eines einzigen Mitglieds Beschlüsse verhindern konnte.

Als der letzte König der Jagiellonen, Zygmunt II. August, 1572 kinderlos starb, wurde Polen-Litauen zur Adelsrepublik: Fortan wählte der Adel, der 10 % der Bevölkerung ausmachte, den König und hatte großes Mitspracherecht im Sejm. Die Position des Königs wurde seitdem häufig mit einem ausländischen Fürsten besetzt, der möglichst wenig Interesse haben sollte, sich in polnische Angelegenheiten einzumischen. Der Stellenwert des Titels des polnischen Königs wurde bereits unter dem ersten, 1573 gewählten König, Henryk III., deutlich: Nach nur wenigen Monaten kehrte er in sein Heimatland Frankreich zurück, um dort die Krone zu übernehmen.

Wahlmonarchie

Gegen Ende des 16. Jh. wurden mit Zygmunt III. und seinen Söhnen Władysław IV. und Johann II. Kasimir drei Könige aus dem Geschlecht der **schwedischen Wasa** ausgewählt. Man erhoffte sich davon eine Personalunion mit dem protestantischen Schweden, zu der es nie kommen sollte, da die Schweden keinen katholischen König duldeten. Vielmehr mündete die Entscheidung in zahlreiche langjährige Kriege zwischen beiden Nationen. Zwar konnte Polen sich aus dem in Europa wütenden Dreißigjährigen Krieg raushalten; zu den Auseinandersetzungen mit Schweden kamen aber ab Mitte des 17. Jh. die **Kosakenaufstände** unter Bohdan Chmelnyzkyj sowie Kriege gegen Moskau im Osten hinzu. Dies war der Preis für eine folgenschwere Machtstellung: Anfang des 17. Jh. hatte Polen die größte Ausdehnung seiner Geschichte erreicht – mit 990.000 km² die dreifache Fläche des aktuellen Staatsgebiets. Im Zuge des Polnisch-Schwedischen Krieges von 1655–60 wurde Polen von Schweden überfallen, was als die „**schwedische Sintflut**“ (*potop szwedzki*) bezeichnet wird.

Zweiter Polnisch-Schwedischer Krieg

Letzter
Wasa-König

Die diversen verheerenden Kriege unter Johann II., dem dritten und letzten Wasa-König, gelten als Anfang vom Ende des polnisch-litauischen Großreichs. Als der mächtige Adel sich gegen ihn stellte, dankte er als erster und einziger polnischer Monarch aus freien Stücken ab.

Um zukünftig die ausländische Einflussnahme auf den polnischen Thron zu umgehen, wurde dieser erneut mit einheimischen Adelligen besetzt. Die folgenden Jahre wurden trotz des Friedens mit Schweden jedoch nicht harmonischer, denn ab 1672 zog Polen gegen das sich im Südosten ausbreitende **Osmanische Reich** in den Krieg.

Bedeutendster Kontrahent der Türken war **Jan III. Sobieski**, der von 1674–96 die polnische Krone trug. Zuvor hatte er sich als Großhetman (Oberbefehlshaber der Armee) dank seines taktischen Gespürs profiliert. Unter seiner Führung gelang es der 80.000 Mann starken Allianz aus Polen-Litauen, dem Heiligen Römischen Reich, Venedig und dem Kirchenstaat des Papstes das osmanische Heer in der Schlacht am Kahlenberg vor Wien am 12. September 1683 zurückzuschlagen. Seitdem gilt Sobieski als „Retter des christlichen Abendlandes“.

Die Teilungen – Polen als Spielball europäischer Großmächte

Auf Sobieski folgte 1697 abermals ein ausländischer Monarch. Der Kurfürst und Herzog von Sachsen, August der Starke, übernahm als **August II.** die Krone und führte Polen-Litauen in das 18. Jh. Seinem Beinamen zum Trotz war er es, der das Land im großen Nordischen Krieg von 1700–21, der zwischen verschiedenen Großmächten primär auf polnischem Boden ausgetragen wurde, nachhaltig entkräftete, sodass zwischen Preußen, Schweden und Russland nach dem Tod Augusts II. ein Krieg um die polnische Thronfolge ausbrach (1733–38).

Hegemonie
statt
Reformen

Als 1764 ein Liebhaber der russischen Zarin Katharina der Großen polnischer König wurde, erhoffte man sich eine Entspannung zumindest an dieser Front. Als einer der bedeutendsten Aufklärer seiner Zeit war **Stanislaw II. August** fest entschlossen, eine eigenständige Politik durchzusetzen und den innerpolitisch zerrissenen polnischen Staat zu reformieren. Widersacher im Hochadel und die zunehmende Missgunst Russlands führten aber 1772 zur **Ersten Polnischen Teilung**, besiegelt von Preußen, Österreich und Russland. Die Beschlüsse der Nachbarstaaten mussten König und Sejm aufgrund der Unterlegenheit billigen. Polen verlor deutlich an Gebietsflächen und stand quasi unter russischer Hegemonie.

Der weiterhin nicht endende Reformwille Stanislaws brachte Polen am 3. Mai 1791 die erste aufgeklärte **Verfassung** Europas. Polen wurde zu einer modernen konstitutionellen Monarchie mit Gewaltenteilung, was dem reformresistenten Russland nicht gefiel und abermals in einen Krieg mündete. 1793 folgte die **Zweite Polnische Teilung**, diesmal zwischen Preußen und dem russischen Zarenreich. Unter dem Vorwand, die polnische Monarchie zu stärken, gelang es den beiden Mächten, das Land im Gegenteil faktisch handlungsunfähig zu machen. Beim resul-

tierenden polnischen Widerstand sticht besonders eine Persönlichkeit hervor: **Tadeusz Kościuszko**, ein polnischer General und Freiheitskämpfer, der bereits an George Washingtons Seite im amerikanischen Unabhängigkeitskrieg gekämpft hatte. Obwohl auch er von den Russen 1794 vor Warschau geschlagen wurde, ist der Verfechter aufklärerischer Ideale und Gegner der Sklaverei bis heute nicht nur in Polen ein Nationalheld.

Am 25. November 1795 dankte Stanisław II. als letzter polnischer König ab und Polen wurde ein **drittes Mal zerschlagen**, womit es völlig von der Landkarte verschwand. Die Reste des einstigen Großreiches wurden unter Österreich, Preußen *Auflösung des einstigen Großreiches*



und Russland aufgeteilt. Aus dieser Zeit stammt die polnische Nationalhymne, der *Mazurek Dąbrowskiego*, in der es heißt: „Noch ist Polen nicht verloren“.

Zarenreich
behält die
Oberhand

Als Napoleon Bonaparte während seines Siegeszuges durch Europa Preußen schlug, befahl er 1807 die Errichtung eines polnischen Satellitenstaates, der als **Herzogtum Warschau** bis 1815 existierte. Nach der Niederlage Napoleons in den Koalitionskriegen unterband man im Wiener Kongress die Neuentstehung eines polnischen Staates. Zwar wurde ein konstitutionelles Königreich unter dem Namen **Kongresspolen** gegründet, jedoch unterstand dieses dem russischen Zaren.

Eine Reihe von erneuten Aufständen prägte die Folgejahre, bis auch Kongresspolen Mitte des 19. Jh. seine nominelle Autonomie verlor und zur gewöhnlichen **russischen Provinz** degradiert wurde. Während unter Bismarck die ehemaligen polnischen Gebiete auf preußischer Seite germanisiert wurden, fand weiter östlich vermehrt eine Russifizierung des Landes statt. Bis zum Ersten Weltkrieg änderte sich trotz zahlreicher Freiheitskämpfe an Polens hilfloser Situation nichts. Die Erinnerungen an ein „freies Polen“ wurden in der Tradition, Sprache, Religion sowie in der Kunst, Musik und Literatur am Leben erhalten.

Polens Rolle in und zwischen den Weltkriegen

Anfang des 20. Jh. befand sich Polen in einer aussichtslosen Lage. Mehr als hundert Jahre waren seit der letzten Teilung vergangen und das polnische Staatsgebiet war immer noch zwischen Preußen, Österreich und Russland aufgeteilt.

Ziel:
soveräner
Staat

Als am 28. Juli 1914 der **Erste Weltkrieg** ausbrach, erkannte der Militär und Politiker **Józef Piłsudski** die Chance, den herrschenden Ausnahmezustand zu seinem Vorteil zu nutzen und sich für die Eigenstaatlichkeit einzusetzen. Zunächst kämpfte er mit einer Brigade der Polnischen Legionen auf Seiten Österreichs, wechselte aber später zugunsten der alliierten Mächte die Fronten. Am 11. November 1918 wurde auf Wunsch der Alliierten der polnische Staat wiederhergestellt.

Der Versailler Vertrag legte die Grenzen der auferstandenen Nation fest. Das Land erhielt einen Zugang zum Meer, Ostpreußen wurde durch einen Korridor geteilt und Danzig zur „Freien Stadt“ erklärt. Trotzdem fanden in der Zeit von 1918–21 weitere Grenzkonflikte mit der Sowjetunion und in dem immer noch zu Deutschland angeschlossenen Schlesien drei Aufstände statt. Als Folge des „**Wunders an der Weichsel**“ im August 1920 eroberte die polnische Armee unter Piłsudski im Krieg gegen Sowjetrußland weite Teile der alten polnisch-litauischen Union zurück. Dennoch war das neue Polen seinen Nachbarstaaten stets ein Dorn im Auge und die Zeit zwischen den Weltkriegen von einer aggressiven Politik, Zollkriegen, Grenzstreitigkeiten und Drohungen geprägt.

Steinger
Weg zur
friedlichen
Koexistenz

Innenpolitisch war die Lage nicht einfacher. Als 1922 bei der ersten Präsidentschaftswahl der linksgerichtete Gabriel Narutowicz gewann und nur fünf Tage danach von einem fanatischen Nationalisten ermordet wurde, war klar, dass der Weg zu einer friedlichen Koexistenz lang sein würde.

Piłsudski, der während dieser Phase erneut eine rein militärische Rolle übernahm, putschte sich im Mai 1926 wieder an die Spitze des Landes. In diktatorischer Manier leitete er bis zu seinem Tod in offiziell wechselnder Funktion die Geschicke der „**Zweiten Polnischen Republik**“. Er versuchte, die Grenzen abzusichern und innenpolitische Stabilität wiederherzustellen, und verschärfte den Kurs gegen nationale Minderheiten.

Politische Beständigkeit wurde in dieser Phase dennoch nicht geschaffen. Keine Regierung der Weimarer Republik war gewillt, die Ostgrenze des „Diktats von Versailles“ anzuerkennen, und auch von der Sowjetunion drohte weiterhin Gefahr. Polen schien abermals in die Klemme zwischen Ost und West zu geraten. Durch Verträge mit westeuropäischen Ländern wie Frankreich suchte man Beistand und trat deutschen Gebietsansprüchen seinerseits entschieden entgegen.

*Zwischen Ost
und West*

Als Adolf Hitler 1933 an die Macht kam, erwartete niemand einen Kurswechsel. Dennoch versuchte man eine Annäherung. Nachdem bereits 1932 mit der Sowjetunion ein Nichtangriffspakt unterzeichnet worden war, besiegelte man im Glauben an Hitlers vermeintliche Friedensabsichten am 26. Januar 1934 einen deutsch-polnischen Nichtangriffspakt.

Die innerpolnischen Machtkämpfe nach Piłsudskis Tod am 12. Mai 1935 ließen keine klare Richtung zu. Nach der Eingliederung Österreichs ins „Dritte Reich“ sowie der Zerschlagung der Tschechoslowakei, bei der auch Polen einige Gebiete beschlagnahmt hatte, wurde klar, dass man das nächste Opfer sein könnte. Erneute Hilfesuche im Westen und ein Beistandspakt mit Frankreich und Großbritannien nahm Hitler zum Anlass, den deutsch-polnischen Nichtangriffspakt im April 1939 zu widerrufen. Am 23. August 1939 verbündete sich Nazideutschland mit der Sowjetunion im paradoxen **Hitler-Stalin-Pakt**, womit das Schicksal Polens einmal mehr besiegelt war: In einem geheimen Zusatzprotokoll wurde die Aufteilung des Landes festgeschrieben.

Mit dem deutschen Angriff auf den polnischen Stützpunkt auf der **Westerplatte** in Danzig begann am 1. September 1939 der **Zweite Weltkrieg**. Ein von SS-Offizieren inszenierter „polnischer Überfall“ auf den Sender Gleiwitz wurde als propagandistischer Vorwand für die Offensive genommen. Großbritannien und Frankreich erklärten am 3. September Hitler den Krieg, kamen Polen aber trotz Beistandszusage nicht zu Hilfe. Bereits am 7. September standen deutsche Truppen 60 km vor Warszawa, zehn Tage später marschierten die Sowjets von Osten aus ein. Warszawa kapitulierte am 27. September und die polnische Armee ergab sich am 6. Oktober 1939. Während Hitlers „Blitzkrieg“ fielen rund 66.000 polnische Soldaten.

*Deutscher
Angriff bei
Danzig*

Deutschland annektierte den westlichen Teil des Landes, die Sowjetunion den östlichen. Polnische Eliten wurden sowohl von deutscher wie sowjetischer Seite systematisch verfolgt und ermordet, ebenso wie die vier Mio. in Polen lebenden Juden. Im Laufe des Zweiten Weltkrieges kamen über 5,5 Mio. Polen ums Leben. Schon bevor Hitler 1941 die Sowjetunion überfiel, wurden die großen



Das Lager Auschwitz I

Vernichtungslager Auschwitz-Birkenau und Treblinka auf polnischem Boden errichtet.

Während des Krieges war Warszawa Zentrum des Widerstandes. Als die Rote Armee im Sommer 1944 Gebiete im Osten eroberte, erhob sich die Polnische Heimatarmee (*Armia Krajowa*) am 1. August zum **Warschauer Aufstand**. Die Heimatarmee war die größte militärische Widerstandsorganisation des Zweiten Weltkrieges in Europa. Nach der Zerstörung Warszawas durch Hitlers Truppen im Januar 1945 begann die Sowjetunion eine Offensive gegen das bereits stark geschwächte Nazideutschland mit der vermeintlichen Befreiung Polens.

Neue
Grenzen
nach 1945

Nach Kriegsende in Europa im Mai 1945 wurde auf der **Potsdamer Konferenz** von den Alliierten eine Westverschiebung Polens bis an die Oder-Neiße-Linie beschlossen. Polen verlor weite Teile der Ostgebiete an die Sowjetunion, erhielt dafür Ostpreußen, Pommern und Gdańsk. Zahlreiche Zwangsumsiedlungen – auch der deutschen Bevölkerung – waren die Folge.

Sozialistische Volksrepublik, Papst und Solidarność

Während des Zweiten Weltkrieges floh die polnische Regierung nach London. Ab 1944 ging die von Moskau gelenkte Polnische Volksarmee aus der kommunistischen Untergrundorganisation *Armia Ludowa* hervor, aus der letztlich das **Nationale Befreiungskomitee**, auch Lubliner Komitee genannt, entstand. Es handelte sich

de facto um eine kommunistische Gegenregierung zur Exilregierung in England. Sie bestimmte über die von der Roten Armee besetzten Gebiete und wurde ab dem 1. Januar 1945 in eine provisorische Regierung umgewandelt. Die „konkurrierende“ Heimatarmee wurde nach dem Krieg entwaffnet und aufgelöst, die Exilregierung abgesetzt. Im Potsdamer Abkommen bewilligten die Westalliierten auf Druck der Sowjetunion die „Regierung der Nationalen Einheit“, was den Weg zur **Volksrepublik Polen** ebnete.

Exil- und
Gegen-
regierung

Am 19. Januar 1947 fanden Wahlen statt, die von der Polnischen Arbeiterpartei (*Polska Partia Robotnicza*) manipuliert wurden. Der sozialistische Block erhielt über 80 % der Stimmen, Staatspräsident wurde der Stalin-treue Bolesław Bierut. Im Folgejahr schlossen sich die sozialistischen und kommunistischen Parteien zur **Polnischen Vereinigten Arbeiterpartei** (*Polska Zjednoczona Partia Robotnicza*, kurz *PZPR*) zusammen und oppositionelle Parteien wurden gleichgeschaltet. 1950 wurde mit der DDR die Anerkennung der Oder-Neiße-Grenze beschlossen. Im beginnenden Kalten Krieg war Polen für die Sowjetunion ein unverzichtbarer Baustein für den 1955 gegründeten **Warschauer Pakt**, das Gegenstück zum westlichen Verteidigungsbündnis NATO.

Gründung
der PZPR

Unter Bierut wurden zahlreiche Intellektuelle und politische Gegner beseitigt. Erste Gegenwehr erfuhr das von Moskau gelenkte Regime, als im Juni 1956 in Poznań ein Aufstand ausbrach, der vom Militär blutig zerschlagen wurde – 57 Demonstranten starben. Daraufhin wurde der vormals gestürzte Generalsekretär **Władysław Gomułka** mit einer breiten Unterstützung aus der Bevölkerung zum Parteivorsitzenden gewählt.

Gomułka versuchte, einen gemäßigten Kurs einzuleiten; seine Regierung wurde als das kleinere Übel gegenüber den moskautreuen Kommunisten angesehen. Ein weiterhin scharfer Kurs gegen politische Gegner sowie Repressalien gegen die in der Gesellschaft stark verankerte katholische Kirche sorgten allerdings für Unruhen. Im Zuge der weltweiten Studentenbewegungen von 1968 drohte auch in der Volksrepublik das System die Kontrolle zu verlieren. Beim gewaltsamen Einmarsch von Truppen des Warschauer Paktes in die Tschechoslowakei als Folge des „**Prager Frühlings**“ beteiligten sich daher auch polnische Truppen.

Unruhen
1968

Eine Annäherung fand jedoch zur Bundesrepublik Deutschland statt. Die BRD erkannte am 7. Dezember 1970 die Oder-Neiße-Grenze an und es kam zum historischen **Kniefall von Bundeskanzler Willy Brandt** am Ghettoedenkmal in Warszawa.

Keine zwei Wochen später kam es in Gdańsk und Szczecin als Reaktion auf drastische Preiserhöhungen zu Arbeiteraufständen. Erneut fanden zahlreiche Menschen durch Staatsgewalt den Tod; aufgrund der erteilten Schießbefehle wurde Gomułka politisch unhaltbar und noch im selben Jahr durch **Edward Gierek** ersetzt. Dieser versuchte, die Wirtschaft zu stabilisieren und zu modernisieren. Eine immense Verschuldung im Ausland und erneute Preiserhöhungen waren die Folge. Wiederholt flammten landesweit Proteste auf. Als am 16. Oktober 1978 der Krakauer Kardinal Karol Wojtyła zum Papst gewählt wurde, war ein neuer Anführer gegen das totalitäre Regime gefunden. Im ganzen Land brach eine regelrechte Euphorie aus und

Polnischer
Papst



Freiheitskämpfer und Friedensnobelpreisträger: Lech Wałęsa

die katholische Kirche wurde mit **Johannes Paul II.** an der Spitze noch mehr Teil des Widerstands gegen die sozialistische Staatsgewalt. Bis heute gilt Wojtyła als Schlüsselfigur für die Demokratisierung Osteuropas und als nationale und moralische Instanz im Kampf gegen das kommunistische Regime.

Anfang der 1980er-Jahre formierte sich um die Arbeiter **Lech Wałęsa** und Anna Walentynowicz eine weitere Opposition. Die beiden riefen von der Danziger Leninwerft aus zu Streiks auf und gründeten die Gewerkschaft **Solidarność**, die überraschend von der politi-

schon Führung nicht nur geduldet, sondern durch das Danziger Abkommen vertraglich anerkannt wurde. Die Bewegung erreichte in kürzester Zeit fast 10 Mio. Mitglieder, die nicht nur gegen anhaltende Preiserhöhungen, sondern auch für ein demokratisches System, Pressefreiheit und die Freilassung politischer Gefangener demonstrierten.

Mittlerweile war der Armeegeneral **Wojciech Jaruzelski** zum neuen Vorsitzenden der Arbeiterpartei und zum Ministerpräsidenten aufgestiegen. Als der zunehmende Widerstand der *Solidarność*-Bewegung internationale Aufmerksamkeit auf sich zu lenken begann, verhängte Jaruzelski am 13. Dezember 1981 das **Kriegsrecht**. Die *Solidarność* wurde zerschlagen. Bis zur Aufhebung des Kriegsrechts am 22. Juli 1983 wurden etwa 10.000 Menschen aus politischen Gründen interniert. Panzer patrouillierten auf den Straßen und es herrschte eine allgemeine Ausgangssperre von 22–6 Uhr. Viele Polen verließen das Land. Wałęsa erhielt am 5. Oktober 1983 den Friedensnobelpreis.

Als 1988 wiederholt Streiks im ganzen Land ausbrachen, war das System kaum mehr zu halten. Der Widerstand im Volk war zu mächtig und selbst in der Sowjetunion wurden durch Michail Gorbatschow und die Perestrojka Elemente der Marktwirtschaft und Demokratie eingeführt. Die Gespräche am sogenannten „**Runden Tisch**“ mit Vertretern der Arbeiterpartei und der Opposition, bestehend aus der wieder zugelassenen *Solidarność*, der katholischen Kirche und anderen gesellschaftlichen Vertretern, bildeten im Frühjahr 1989 den Übergang zu einem demokratischen Polen. Im Juni 1989 fanden schließlich erstmals nach dem Zweiten Weltkrieg (zum Teil) freie Parlamentswahlen statt. Die Proteste in Polen gelten heute als Auslöser für den Sturz des „Eisernen Vorhangs“, weil sie den Demokratisierungsprozess in ganz Osteuropa beschleunigten.

Politische
Säuberungen

Demokratie
und freie
Wahlen

Die Dritte Republik – eine junge Demokratie

Bei der Wahl vom Juni 1989 waren 35 % der Sitze für die Opposition vorbestimmt, die restlichen Prozenz behielt die Arbeiterpartei vorerst für sich ein. Alle „freien“ Sitze belegte die *Solidarność*. Der nun parteilose Jaruzelski blieb Präsident, ein Berater der *Solidarność*, **Tadeusz Mazowiecki**, wurde Ministerpräsident. Bereits kurz darauf versuchte man, zahlreiche wirtschaftliche Reformen in die Wege zu leiten. Am 29. Dezember 1989 wurde die Verfassung geändert – und die **Dritte Republik** geboren. Im Dezember 1990 wählten die Polen Volksheld Lech Wałęsa zum Staatspräsidenten.

Am 14. November 1990 besiegelten das wiedervereinigte Deutschland und Polen die Unantastbarkeit der deutsch-polnischen Grenze. Ein weiterer Meilenstein der deutsch-polnischen Versöhnung folgte bereits im Juni 1991 mit dem Nachbarschaftsvertrag. Fast zur gleichen Zeit fanden die ersten komplett **freien Parlamentswahlen** statt, an denen sich lediglich 43,2 % der Berechtigten beteiligten. Nur zwei Parteien erhielten jeweils knapp über 10 % der Stimmen, insgesamt waren 29 Parteien im Sejm vertreten. Innenpolitische Probleme machten eine stabile Regierungsbildung nicht einfacher: die Transformation **von der Plan- zur Marktwirtschaft** brachte zahlreiche Schwierigkeiten mit sich, die Inflation stieg ins Unermessliche, die Arbeitslosigkeit sprang auf über 20 % und auch der Lebensstandard sank. Erneut verließen viele das Land, als sich die hohen Erwartungen und Träume der Wendezeit nicht erfüllten.

Schwierige
Zeit der
Wende

Bereits 1993 musste, diesmal mit einer Fünf-Prozent-Hürde, neu gewählt werden. Es gewann das Bündnis der Demokratischen Linken (*Sojusz Lewicy Demokratycznej*, kurz **SLD**), ein Nachfolger der ehemaligen sozialistischen Arbeiterpartei. Die politischen Erben der *Solidarność* wiederum wurden für die negative wirtschaftliche und soziale Entwicklung nach der Wende abgestraft. Auch die Präsidentschaftswahlen im November 1995 offenbarten einen Linksruck: Lech Wałęsa, der mittlerweile der Kooperation mit dem polnischen Geheimdienst beschuldigt wurde, verlor gegen den **SLD**-Vertreter **Aleksander Kwaśniewski**. Am westlich orientierten Kurs des Landes sollte dies nichts ändern.

1997 folgte ein erneuter politischer Richtungswechsel. Bei den Parlamentswahlen gewann die *Wahlaktion Solidarność* (*Akcja Wyborcza Solidarność*, kurz **AWS**) und Premierminister wurde **Jerzy Buzek**. Er war der erste polnische Premier, der vier Jahre am Stück im Amt blieb. Allgemein schien sich die Lage zu stabilisieren: Die Wirtschaft wuchs, 1999 trat Polen der NATO bei, und es wurden erste Beitrittsgespräche mit der EU geführt.

NATO-Beitritt

Doch schon bei den Wahlen 2001 konnte sich die **AWS** nicht mehr halten und löste sich auf: Korruption, nicht eingehaltene Wahlversprechen und leere Kassen führten erneut zur Kehrtwende. Die Wahlen gewann die **SLD**, diesmal mit **Leszek Miller** an der Spitze. Erstmals traten auch die konservative Partei „Recht und Gerechtigkeit“ (*Prawo i Sprawiedliwość*, kurz **PiS**) und die „Liberale Bürgerplattform“ (*Platforma Obywatelska*, kurz **PO**) an und zogen in den Sejm ein.