



DEUTSCH-POLNISCHE REFLEXIONEN  
in der

# 2. Lebenshälfte

NIEMIECKO-POLSKIE REFLEKSJE  
W DRUGIEJ POŁOWIE ŻYCIA

**JUNGE ALTE LANGLEBIGE  
JUNG- ODER SENIOREN  
JUNGSENIOREN**

**FREIZEITPENSIONÄRE**

**VORRUHE- ÜBER FRÜHRUHE-  
STÄNDLER ALTERTE STÄNDLER**

**VORZEITIG FIDELE ALTE ALTE ALTE**

**PENSIONIERTE (VP) UHU HOCHALTRIGE  
(UNTER HUNDERT)**

**ÜBERLEBENDE VIERTES**

**MITTLERE ALTE LEBENSALTER  
GENERATION**

**50 PLUS NEUE ALTE**

**JUNGRENTNER HOCHBETAGTE**

**FRÜHRENTNER ALTE JUNGE**

DEUTSCH-POLNISCHE REFLEXIONEN  
in der

# 2. Lebenshälfte

NIEMIECKO-POLSKIE REFLEKSJE  
W DRUGIEJ POŁOWIE ŻYCIA



### Plener

Dobrem w dziedzinie sztuki  
jest to, co naśladowuje naturę.  
Giordano Bruno

### Das Pleinair

Das Gute auf dem Gebiet der Kunst ist  
die Nachahmung der Natur.  
Giordano Bruno

Zbigniew Rajche, Zielona Góra

### Sozialverhalten Älterer

#### Klischee:

Alte Menschen wollen selber nicht mehr für andere tätig sein,  
sondern sich bedienen lassen.



z cyklu  
„Pilne studentki Uniwersytetu Trzeciego Wieku”

### **Zbieramy okruchy naszego życia**

Czas ma zawsze czas. I świat jest stary jak świat. Nie stworzysz nic nowego poszukując nowości.

Aus dem Zyklus  
„Fleißige Studentinnen der Senioren-Universität“

### **Wir sammeln Bruchstücke unseres Lebens**

Die Zeit hat immer Zeit. Und die Welt ist alt wie die Welt. Du schaffst nichts Neues auf der Suche nach Neuem.

Danuta Konatkiewicz, Zielona Góra

### **Sozialverhalten Älterer**

#### **Wirklichkeit:**

Viele ältere Menschen leisten unbezahlte Arbeit für die Gesellschaft, insbesondere auch für andere (noch) ältere Menschen.



### **Maria**

Mam 90 lat, żyję samotnie. Muzyka jest moją miłością. Ona pozwala mi żyć i wracać w marzeniach do czasów młodości. Przynosi spokój i ukojenie, pomaga w codziennych zmaganiach z problemami życia.

Kazimierz Nowik, Zielona Góra

### **Marie**

Ich bin 90 Jahre alt, ich lebe einsam. Die Musik ist meine Liebe. Sie lässt mich leben und in meinen Träumen in die Zeit meiner Jugend zurückkehren. Sie bringt mir Ruhe und Linderung, sie hilft mir im täglichen Ringen mit den Lebensproblemen.

### **Stosunek społeczny**

#### **Stereotyp:**

Ludzie w starszym wieku nie chcą już pracować dla drugih, chcą być raczej obsługiwani.

### **W wieczornym świetle**

Według skomplikowanych wzorów formuje się życie. Jak w gobelinie nitka po nitce, a spoglądając na efektowne węzły, warkocze, pompony nie zastanawiamy się nad początkiem czy też końcem splotu. A kiedy po pewnym czasie ktoś nowy dochodzi i zaczyna pruć utkane nitki, dodając własne, może powstać nowy wzór, nowe węzły, warkocze, pompony.



### **Im Abendlicht**

Zu komplizierten Mustern verstrickt sich das Leben Masche für Masche, und über Rhomben und Zöpfen und knotigen Noppen bedenkt man nicht Anfang noch Ende. Bis einer kommt und es aufdröselst Masche für Masche zu kräuselndem Faden und ihn verspinnt mit dem eigenen, glatten und verstrickt zu neuen Rhomben und Zöpfen und knotigen Noppen.

Hildegard Weber, Potsdam

### **Stosunek społeczny**

#### **Rzeczywistość:**

Wielu starszych ludzi angażuje się w pracy społecznej bez wynagrodzenia, szczególnie dla osób jeszcze starszych.



### Ślub

Miłość jest taka sama w pierwszej  
i drugiej życia połowie,  
miodowy miesiąc ten sam smak ma,  
kto nie wierzy niech spróbuje,  
to się dowie.

Kazimierz Nowik, Zielona Góra

### Hochzeit

Die Liebe ist in der zweiten Lebenshälfte  
genau so schön wie in der ersten.  
Der Honigmond schmeckt genau so süß.  
Wer daran nicht glaubt - muss es erleben,  
dann wird er es glauben müssen!

## Wohnformen und Sozialbeziehungen Älterer

### Klischee

Viele und immer mehr alte Menschen wohnen in Alters- und Pflegeheimen. In Privathaushaltungen wohnen viele alte Menschen bei ihren Kindern. Menschen, die im Alter allein wohnen, vereinsamen rasch.



### **Ruhepause auf der IGA Rostock**

Liebe im Alter ist Wärme, Halt und Geborgenheit und der freudige Gedanke: Du bist nicht allein.

### **Wypoczynek na Międzynarodowej Wystawie Ogrodnictwa (IGA) w Rostocku**

Miłość w podeszłym wieku to ciepło, oparcie i bezpieczeństwo i pocieszająca pewność: nie jestem samą.

Rotraut Rothe, Potsdam



## **Wohnformen und Sozialbeziehungen Älterer**

### **Wirklichkeit**

In Heimen wohnen sehr wenige der 65- bis 79-jährigen, etwa jeder Fünfte der über 80-jährigen Personen.  
Die übliche Wohnform im Alter ist das Wohnen allein oder zu zweit mit der/dem Partner/in.



### **Symbioza**

To nic, że minęła młodość,  
została druga połowa życia.  
Wnuczęta przynoszą pociechę  
i radość,  
że aż czasami boli głowa.

Kazimierz Nowik, Zielona Góra

### **Symbiose**

Es schadet nicht, dass die Jugend schon vorbei ist,  
es ist uns die zweite Hälfte des Lebens geblieben.  
Die Enkel bringen uns Trost und Freude,  
dass uns manchmal  
der Kopf brummt.

12

### **Sytuacja mieszkaniowa oraz kontakty społeczne**

#### **Stereotyp:**

Dużo i coraz więcej ludzi starszych żyje w domach starców i domach opieki. Sporo ludzi starszych żyje ze swoją rodziną w prywatnych mieszkaniach. Życie w pojedynkę szybko prowadzi do izolacji.



### Ogródek dziadka

Z rąk dziadka owoce  
smakują najlepiej.

### Großvaters Garten

Bei Opa schmeckt's am besten.

Jadwiga Chudzik, Zielona Góra

### Sytuacja mieszkaniowa oraz kontakty socjalne

Rzeczywistość:

W domach opieki żyje bardzo mało ludzi w wieku 65 do 79 lat, a około jednej piątej w wieku powyżej 80 lat. Powszechną formą jest życie starszego człowieka w pojedynkę bądź z partnerem lub partnerką w mieszkaniu prywatnym.



Unser Patenkind Tesfaye in Äthiopien

### **Erste Begrüßung**

Die Begegnung mit unserem Patenkind ist auch ein Brückenschlag zurück zu unserem Berufsleben in Äthiopien.

Bernd Kühnemund, Potsdam

Tesfaye, nasze dziecko w Etiopii,  
które jest przez nas finansowo popierane

### **Pierwsze spotkanie**

Ojciec i jego członek rodziny w Afryce

## **Generationenverhältnisse und -beziehungen**

### **Klischee:**

Angesichts der Zunahme der Altersbevölkerung und sich verknappender Ressourcen verschärfen sich Generationenkonflikte. Die Jungen und die Alten sind sich uneinig über die Verteilung sozialstaatlicher Mittel. Direkte Kontakte zwischen alten und jungen Menschen führen häufig zu Auseinandersetzungen.



### Der Meister und seine kritischen Bewunderer

Beim 2. japanischen Kirschblütenfest am Grenzstreifen in Teltow begegnete ich Herrn Terasaki von TV-ASAHI. Er schrieb die Namen der Festbesucher als japanische Schriftzeichen auf Seidenpapier.

### Mistrz i jego krytyczni wielbiciele

Podczas obchodów 2-go japońskiego święta kwieci szereśni na byłym paśmie granicznym (Mur Berliński) w Teltowie spotkałem pana Terasaki z telewizji TV-ASAHI. On wpisywał na jedwabnym papierze japońskimi znakami pisarskimi nazwiska uczestników obchodów.

Danuta Konatkiewicz, Zielona Góra

### Generationenverhältnisse und -beziehungen Wirklichkeit:

Ein Verteilungskampf zwischen Jung und Alt existiert nicht; die Generationensolidarität ist von beiden Seiten her intakt. Soziale Kontakte zwischen alten und jungen Menschen finden nicht sehr häufig statt, werden aber von beiden Seiten mehrheitlich als zufriedenstellend erlebt.



### Aktorka

Nigdy nie jest za późno  
na odkrywanie talentū.

### Die Schauspielerin

Es ist nie zu spät,  
sein Talent zu entdecken.

Zbigniew Rajche, Zielona Góra

16

### Stosunek i kontakty między pokoleniami Stereotyp:

Na skutek zwiększania się liczby ludzi starszych i zmniejszania funduszy zaostrza się konflikt między pokoleniami. Pokolenia te różnią się zasadniczo w ocenie podziału środków socjalnych. Natomiast bezpośredni kontakt młodszego i starszego pokolenia często prowadzi do sporu.

## Aufstieg auf den Gipfel Swinica

Meine Berge, meine Höhen,  
öffnet eure Arme ...  
Zu euch komme ich, um mich  
des Lebens zu erfreuen,  
dem Wind meine Stirn zu bieten.

Man muss eine Engelsgeduld haben,  
seinen Körper so hoch zu tragen.

Irgendwie habe ich den Aufstieg  
geschafft. Glaubt mir, ich bin wie eine  
Gemse im Himalaya-Stil gegangen,  
auf allen Vieren und mit Ausruhen  
nach jedem zehnten Schritt.

Man sieht, dass ich etwas  
von einem Bergsteiger in mir habe -  
ich bewundere die Berge,  
wenn ich vom Tal hinaufschau,  
und die Täler,  
wenn ich den Gipfel erreicht habe.



## Podejście na Świnicę

Góry moje, wierchy moje,  
otwórzcie swe ramiona...  
Idę do was cieszyć się życiem,  
oddać wiatru halnemu  
włosy...

Wytrwałość trzeba mieć  
anielską  
aby tak wysoko wnieść  
własne cielsko.

Jakoś weszłam na tę górę.  
Wierzcie mi, szłam jak...  
kozica i w stylu himalajskim,  
tj. też na czterech i co 10  
kroków odpoczynek. Widać

mam w sobie coś z alpinisty -  
zachwygam się górami,  
gdy jestem na dole i  
dolinami,  
gdy jestem na górze.

Danuta Filipowska, Zielona Góra

## Stosunek i kontakty między pokoleniami Rzeczywistość:

Walka o podział środków między młodymi i starszymi ludźmi nie istnieje,  
solidarność między pokoleniami jest obustronna. Socjalne kontakty między jednym i drugim  
pokoleniem nie są wprawdzie tak częste, ale obie strony wyrażają się o nich pozytywnie.



### **Lebensabend**

Glück: der Zustand des still lachenden  
Eins-Seins mit der Welt.

Hermann Hesse

### **Na schyłku życia**

Szczęście: stan pogodnego uśmiechu jedności z  
światem.

Hermann Hesse

Dr. Dietrich Zach, Potsdam

18

### **Gesellschaftliche Teilnahme**

#### **Klischee:**

Wo Ältere sich zu Gruppierungen zusammen tun, haben sie vor allem ihre eigenen Interessen im Auge.  
Sie wollen mit politischer Macht Privilegien für sich durchsetzen.



### Spacer

Idziemy razem moja Miła  
Ścieżkami zmarszczek naszych twarzy  
A pod nogami nam szeleszczą  
Opadłe kartki z kalendarzy

### Der Spaziergang

Wir gehen zusammen, meine Liebste,  
Die Pfade der Falten in unseren Gesichtern entlang,  
Und unter unseren Füßen rascheln  
Die abgefallenen Blätter aus den Kalendern.

Zbigniew Rajche, Zielona Góra

### Gesellschaftliche Teilnahme

#### Wirklichkeit:

Seniorengruppierungen haben in der Regel Geselligkeit, Selbsthilfe und Hilfe für andere zum Ziel.  
Sie fördern die Beziehungen und die Solidarität zwischen den Generationen.



### I raz i dwa

Koziółka nie fiknę  
ale może urosnę.

### Und eins und zwei

Ich schlage keine Purzelbäume,  
aber vielleicht werde ich größer.

Barbara Sawicka, Zielona Góra

20

### Społeczne zaangażowanie

#### Stereotyp:

Starsze pokolenie zrzeka się jedynie dla własnych interesów,  
by siłą polityczną zdobyć dla siebie przywileje.



### **Wóz**

Ciągniemy bagaż życia.

### **Der Wagen**

Wir ziehen die Last des Lebens.

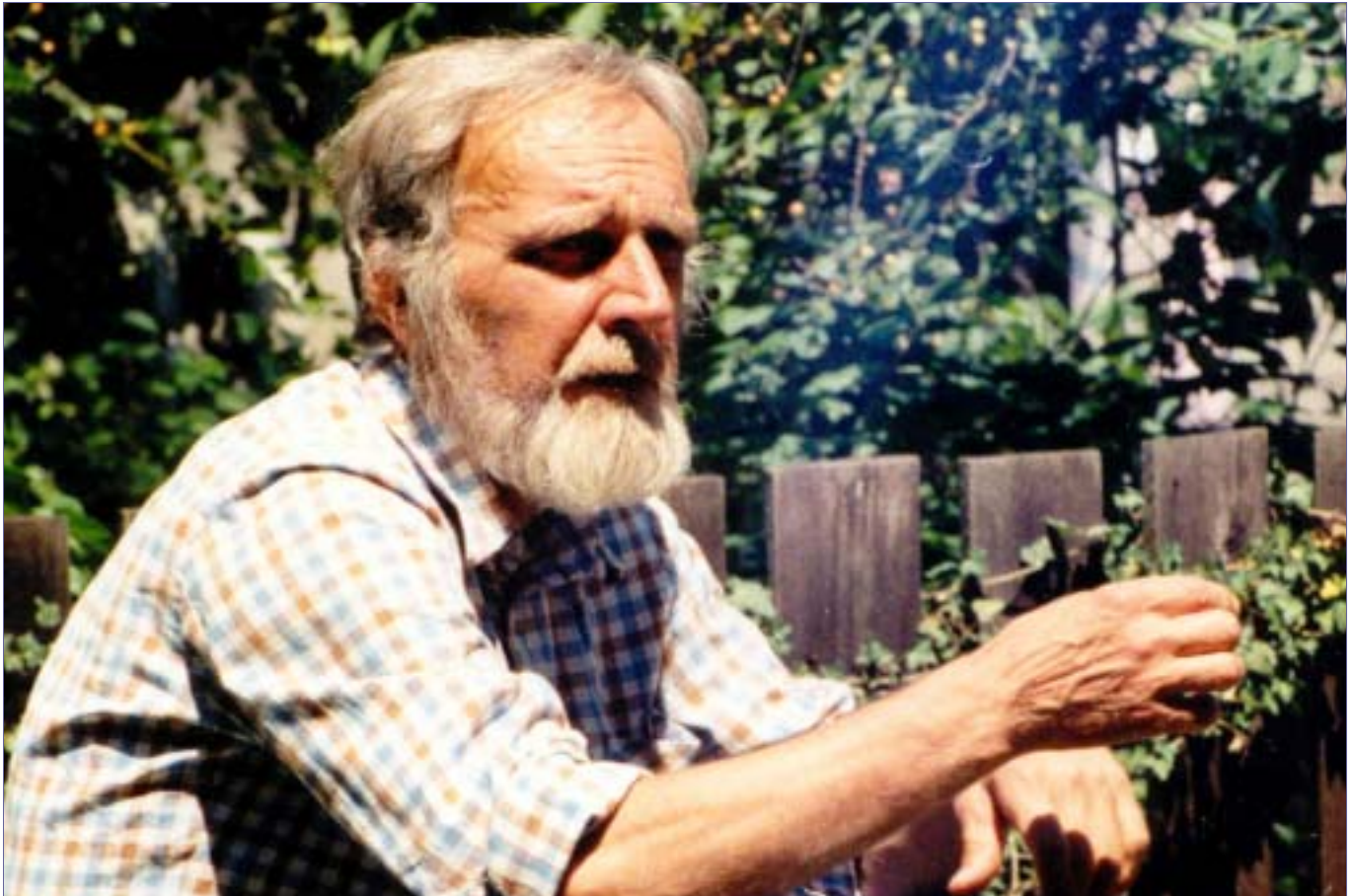
Stanisława Komorowska, Zielona Góra



### **Społeczne zaangażowanie**

#### **Rzeczywistość:**

Zgrupowania seniorów mają w zasadzie charakter towarzyski.  
Ich celem jest samopomoc, a ponadto rozwijanie związków solidarności międzypokoleniowej.



### Zaduma

I cóż dalej, szary człowieku?

Hans Fallada

### Nachdenklich

Kleiner Mann - was nun?

Hans Fallada

Zbigniew Rajche, Zielona Góra

22

Älter werden heißt selbst ein neues Geschäft antreten, alle Verhältnisse ändern sich, man muss entweder zu handeln ganz aufhören oder mit Willen und Bewusstsein das neue Rollenfach übernehmen.  
Goethe



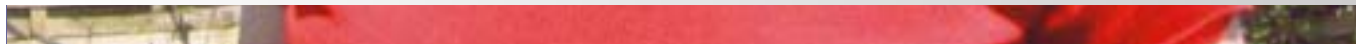
### Latschi

Latschi ist der Spitzname unserer Cousine. Sie steckt uns mit ihrer Lebenslust und Lebensfreude immer wieder an.

### Latschi

Latschi to pieszczotliwe imię naszej kuzynki. Ona raz po raz zaraża nas swą radością i chęcią życia.

Renate Birkenstaedt, Teltow



Stać się starszym oznacza dla samego siebie zająć się nową sprawą, wszelkiego rodzaju stosunki ulegają zmianom, trzeba albo całkowicie zaprzestać działać albo z wolą i świadomością przyjąć nową rolę - Goethe

Akademie „2. Lebenshälfte“ – als dieser Name vor nunmehr 12 Jahren für eine Initiative zur Bildung der aus dem Arbeitsmarkt Ausgegrenzten gewählt wurde, war von demografischem Wandel noch keine Rede. Seitdem hat sich viel verändert.

Der Förderverein Akademie 2. Lebenshälfte im Land Brandenburg e.V. möchte mit seinen Initiativen, Bildungsaktivitäten und Modellprojekten das Selbstbewusstsein der Menschen jenseits von 40...50 ...60...70 stärken und ihnen Chancen eröffnen, ihre Kompetenzen zu nutzen und weiter zu entwickeln! So spüren wir gemeinsam mit älteren Arbeitslosen Nischen auf für einen möglichen neuen Job, helfen Unternehmen, das Potenzial ihrer älteren Kollegen besser zu erkennen und zu nutzen, bilden Ältere zu „Seniortrainern“, zu Multiplikatoren für das Ehrenamt aus und bieten in 10 Orten Brandenburgs vielfältige Bildungs- und Betätigungsmöglichkeiten für Interessierte vor Ort. Besuchen Sie uns doch einfach in Brandenburg/H., Eberswalde, Nuthetal, Ludwigsfelde, Luckenwalde, Potsdam, Prenzlau, Schwedt, Teltow oder Wünsdorf oder unter [www.akademie2.lebenshaelfte.de/](http://www.akademie2.lebenshaelfte.de/)

Dr. Ingrid Witzsche  
Vorstandsvorsitzende des Fördervereins Akademie 2. Lebenshälfte

*Zielonogórski Uniwersytet Trzeciego Wieku jest Stowarzyszeniem założonym w 1992 roku.*

Współpracujemy z wieloma instytucjami kulturalnymi, naukowymi, medycznymi, szkołami, przedszkolami. Mamy swoich stałych partnerów w Niemczech. Studiuje dużo ponad 500 Słuchaczy w wieku od 44 do 91 lat. Uniwersytet propaguje ideę ustawicznego kształcenia ludzi starszych, zachowania sprawności intelektualnej i fizycznej oraz ciągłej aktywności. Celem naszej działalności jest poprawa jakości życia osób starszych, stwarzanie warunków do dobrego starzenia się.

ZUTW stwarza warunki do rozwijania swoich zainteresowań, umiejętności. Słuchaczami są ludzie o wysokich kwalifikacjach zawodowych. A miarą kultury społeczeństw jest pomoc w realizacji tych zadań w myśl zasady: *sami sobie budujemy los*. Wiele spotkań wielopokoleniowych powoduje, że zmieniają się tendencje rozwoju Uniwersytetu: tworzone są lepsze warunki do rozwoju intelektualnego; koordynowane są procesy integracyjne młodych i starszych, a tym samym zabezpiecza się psychiczny kontakt z drugim człowiekiem; umożliwia się nawiązywanie kontaktów a seniorami rejonów przygranicznych.

Zofia Banaszak  
Prezes Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

*Akademia 2 Połowy Życia* - gdy nazwa ta przed 12 laty została wybrana do kształcenia ludzi pozbawionych pracy, nie było jeszcze mowy o demograficznym zwrocie. Od tamtej pory jednak dużo się zmieniło.

*Akademia 2 Połowy Życia* zamierza poprzez swoje inicjatywy, formy kształcenia oraz projekty pilotowe wspierać ludzi powyżej 40..50...60...70... roku życia i stworzyć im szansę do wykorzystywania i dalszego rozwoju umiejętności.

W ten sposób staramy się wspólnie z bezrobotnymi w starszym wieku poszukać możliwości ewentualnego nowego zatrudnienia. Pomagamy przedsiębiorcom lepiej rozpoznać i wykorzystać potencjał starszych kolegów, kształcimy ludzi starszego pokolenia na „trenera seniora” jako znawcę procesów społecznych. Nasze programy oświatowe i zajęcia prowadzone są w 10-ciu miejscowościach Brandenburgii: Eberswalde, Nuthetal, Ludwigsfelde, Potsdam, Prenzlau, Schwedt, Teltow i Wünsdorf. Zapraszamy ponadto na naszą stronę internetową [www.akademie2.lebenshaelfte.de/](http://www.akademie2.lebenshaelfte.de/)

Dr. Ingrid Witzsche  
Prezes Akademii 2 Połowy Życia

Die Universität des Dritten Lebensalters in Zielona Góra (ZUTW) wurde 1992 gegründet. Wir arbeiten mit vielen kulturellen, wissenschaftlichen und medizinischen Institutionen, mit Schulen und Kindergärten zusammen. In Deutschland haben wir ständige Partner. Bei uns sind über 500 Studenten im Alter von 44 bis 91 eingetragen. Die Universität propagiert die in der Verfassung verankerte Idee der Bildung Älterer zur Erhaltung ihrer geistigen und körperlichen Fähigkeiten und ihrer ständigen Aktivität. Das Ziel unserer Arbeit ist die Verbesserung der Lebensqualität der Älteren und die Schaffung guter Voraussetzungen für das Altwerden. Wir schaffen Bedingungen dafür, eigene Interessen und Fähigkeiten auszubauen. Unsere Teilnehmer haben eine hohe berufliche Qualifikation. Die Kultur der Gesellschaft ist daran zu messen, wie sie hilft, diese Aufgaben nach dem Grundsatz "Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied" zu verwirklichen. Die vielen Begegnungen verschiedener Generationen führen dazu, dass sich unsere Universität auch in neue Richtungen entwickelt: es werden bessere Bedingungen für die intellektuelle Entwicklung geschaffen; es wird die Integration zwischen Jungen und Älteren koordiniert, gleichzeitig wird der psychische Kontakt mit einer Zweitperson gesichert; es wird ermöglicht, Kontakte mit Senioren aus grenznahen Regionen zu knüpfen.

Zofia Banaszak, Vorsitzende der ZUTW

**AKTIV LEISTUNGSFÄHIG**  
**ABENTEUERLUSTIG GESELLIG**  
**ANPASSUNGS REIF STANDFEST**  
**FÄHIG SELEKTIEREND NEUGIERIG**  
**WEISE AUSDAUERND ERFAHREN**  
**HARTNÄCKIG ABGEKLÄRT**  
**LEIDENSFÄHIG KOMPENSIEREND**  
**KOMPETENT GENAU**  
**DISZIPLINIERT FLEXIBEL**  
**GEDULDIG AUFNAHMEFÄHIG**  
**WISSBEGIERIG**



DEUTSCH-POLNISCHE REFLEXIONEN  
in der *2. Lebenshälfte*  
NIEMIECKO-POLSKIE REFLEKSJE  
W DRUGIEJ POŁOWIE ŻYCIA