

Polonika

30 Jahre Polonika 

ISSN 1814-0750

PISMO POLONII AUSTRIACKIEJ

DIE ZEITSCHRIFT FÜR DIE POLNISCHE COMMUNITY IN ÖSTERREICH

Österreich € 3,00

Nr 2 (307)

März / April 2025

Erscheint seit 1995

Nr 2 (307)

marzec / kwiecień 2025

Ukazuje się od 1995

Austriackie zwyczaje wielkanocne

DYPLOMACJA: ZAWÓD, MISJA, PASJA

WYBORY W WIEDNIU 2025

RECEPTA NA EMIGRACYJNE SZCZĘŚCIE

CHÓR POLONII WIEDEŃSKIEJ „GAUDETE”





Liebe Leserinnen und Leser!

Ostermärkte sind eine der schönsten österreichischen Traditionen, die noch immer lebendig und gepflegt wird. Sie finden in ganz Österreich statt und ziehen sowohl Einheimische als auch Touristen an. Das Foto auf unserem Cover zeigt den berühmten Markt vor dem Schloss Schönbrunn. In dieser Ausgabe berichten wir nicht nur über die Ostermärkte, sondern auch über andere interessante Bräuche rund um das Osterfest.

Doch Wien lebt in dieser Zeit nicht nur in festlicher Atmosphäre – der Wahlkampf ist in vollem Gange. Bereits am 27. April 2025 finden die Wahlen zum Wiener Gemeinderat sowie zu den Bezirksvertretungen statt. Wir erklären die wichtigsten Wahlrechtsbestimmungen und ermutigen dazu, das Wahlrecht zu nutzen – besonders, da auch Bürgerinnen und Bürger anderer EU-Staaten an den Bezirksvertretungswahlen teilnehmen können.

Auch in diesem Zusammenhang freuen wir uns, Zenon Kosiniak-Kamysz, chargé d'affaires a.i. der Botschaft der Republik Polen in Wien, zu Gast zu haben. Im Interview betont er, dass Diplomatie für ihn nicht nur ein Beruf, sondern auch eine Mission und Leidenschaft ist. Er spricht über die Herausforderungen, die ihn in Wien erwarten, und gibt einen Einblick in seine bisherige Karriere.

Das Jahr 2025 in Wien steht ganz im Zeichen des Walzers – wir feiern den 200. Geburtstag von Johann Strauss (Sohn). Wir laden euch zu einer der vielen Veranstaltungen im Rahmen der Feierlichkeiten ein – einer besonderen Ausstellung im Theatermuseum.

Von einer Welt, in der Musik und Gesang regieren, erzählte uns Michał Kucharko, Dirigent des einzigen polnischen Chores in Österreich – des Chores der Wiener Polonia „Gaudete“ – sowie Gründer und Leiter vieler weiterer Musikensembles.

Es heißt, Musik löse ein Gefühl des Glücks aus. Doch was ist Glück eigentlich? Diese Frage beantwortet der in Wien lebende Dr. Mirosław Jan Lubecki – Arzt, Psychologe und bekannt als „Dr. Happiness“. Er ist Autor des Buches „7 S of Well-Being“, in dem er bewährte Wege zu einem gesunden und glücklichen Leben vorschlägt – unabhängig vom Wohnort.

Mit der Einladung, die weiteren Artikel dieser Ausgabe zu entdecken, wünsche ich Ihnen ein frohes und harmonisches Osterfest!

Drogi Czytelniczki, drodzy Czytelnicy!

Jarmarki wielkanocne to jedna z najpiękniejszych austriackich tradycji, która jest wciąż żywa i pielęgnowana. Odbývają się w całej Austrii, przyciągając jej mieszkańców i turystów. Zdjęcie na naszej okładce prezentuje słynny jarmark przed Pałacem Schönbrunn. W tym numerze opowiemy nie tylko o jarmarkach, ale także o innych interesujących zwyczajach towarzyszących Świętom Wielkanocnym.

Jednak Wiedeń w tym czasie żyje nie tylko świąteczną atmosferą – trwa intensywna kampania wyborcza. Już 27 kwietnia 2025 roku odbędą się wybory do Rady Miejskiej Wiednia oraz Rad Dzielnic. Przedstawiamy najważniejsze zasady prawa wyborczego i zachęcamy do skorzystania z prawa głosu – szczególnie że w wyborach do Rad Dzielnic mogą uczestniczyć również obywatele innych państw UE.

Pozostając w temacie polityki – w tym numerze mamy przyjemność gościć Zenona Kosiniaka-Kamysza, chargé d'affaires a.i. Ambasady RP w Wiedniu. W rozmowie podkreśla on, że dyplomacja to dla niego nie tylko zawód, lecz także misja i pasja. Opowiada o wyzwaniach, jakie czekają go w Wiedniu, oraz przybliża swoją dotychczasową karierę.

Rok 2025 w Wiedniu upływa pod znakiem walca – świętujemy 200. rocznicę urodzin Johanna Straussa (syna). Zapraszamy Was na jedną z wielu imprez towarzyszących obchodom – wyjątkową wystawę w Muzeum Teatralnym.

O świecie, w którym królują muzyka i śpiew, opowiedział nam Michał Kucharko, dyrygent jedyne polskiego chóru w Austrii – Chóru Polonii Wiedeńskiej „Gaudete“, oraz założyciel i dyrygent wielu innych zespołów muzycznych.

Mówi się, że muzyka wyzwała uczucie szczęścia. A czym właściwie jest szczęście? Na to pytanie odpowiada mieszkający w Wiedniu dr Mirosław Jan Lubecki – lekarz, psycholog, znany jako Dr. Happiness. Jest autorem książki „7 S of Well-Being“, w której proponuje sprawdzone sposoby na zdrowe i szczęśliwe życie – niezależnie od miejsca zamieszkania.

Zachęcając do lektury pozostałych artykułów, życzę wszystkim ciepłych, radosnych i pogodnych Świąt Wielkanocnych!

Sławomir Iwanowski

Polonika

Redakcja – Impressum

Redaktion Polonika:

Hietzinger Hauptstraße 67/2, 1130 Wien

Tel. +43 664 100 82 98

e-mail: redaktion@polonika.at,

redakcja@polonika.at, www.polonika.at

Chefredakteur:

Sławomir Iwanowski

Redaktionsteam:

B. Bartusiak, A. Burzyński, A. Haar, M. Hruz,

H. Iwanowska, N. Jadach, K. Korbziel,

J. Kwiecień-Pogon, D. Krzywicka-Kaindel,

M. Marszałkowska, M. Michalski,

B. Niedźwiedzki, E. Prose, M. Sekulska,

K. Sima, E. Steinhardt.

Werbung: Tel. +43 664 100 82 98

Layout: Daria Gojny

Vertrieb: Österreich (Presse Großvertrieb Austria Trunk GmbH)

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber:

Österreichisch-Polnischer Verein für

Kulturfreunde „Galizien“

Polonika erscheint 6-mal im Jahr.

Offenlegung gemäß 25§ Mediengesetz.

Grundlegende

Richtung: Magazin in polnischer und deutscher Sprache: Regeln und Vorschriften, Information aus Wirtschaft, Kultur, Kunst und Sport, Integration.

Die Publikation von Texten und Inseraten erfolgt durch die Redaktion unter dem Vorbehalt der jederzeitigen Veröffentlichung Absage von Inhalten die der grundlegenden Richtung als auch den marktwirtschaftlichen Interessen des Mediums widersprechen.

Namentlich gekennzeichnete Artikel müssen nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Keine Haftung für den Inhalt der Anzeigen.

Abonnement/Prenumerata:

tel. 00436641008298,

e-mail: redaktion@polonika.at

Cena rocznej prenumeraty Poloniki

w wersji cyfrowej wynosi 15 euro.

Cena rocznej prenumeraty Poloniki w wersji papierowej wynosi 39 euro (włącznie z kosztami przesyłki pocztowej).

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych i zastrzega sobie prawo redagowania oraz skracania tekstów. Za treść reklam, ogłoszeń i tekstów sponsorowanych nie odpowiadamy.

Polskojęzyczna Mecenasa Aleksandra T. Fux oferuje szybkie oraz profesjonalne doradztwo oraz pomoc prawną w wielu dziedzinach prawa austriackiego.

fux law
KANCELARIA ADWOKACKA

Prawo Rodzinne	Prawo Nieruchomości
Prawo Spadkowe	Prawo Cywilne
Prawo Transportowe	Prawo Firmowe
Prawo Karne	Języki: Polski, Niemiecki oraz Angielski

Mec. Aleksandra T. Fux
Kancelaria Adwokacka
1010 Wien, Salztorgasse 7

Telefon: +43 1 205 80 90
E-Mail: office@fux-law.at
www.fux-law.at

POLSKI • NIEMIECKI • ANGIELSKI • ROSYJSKI
oraz wszystkie inne języki świata

BIURO TŁUMACZEŃ
(w pobliżu Ambasady Polskiej w Wiedniu)

Dipl.-Ing. Dr. W. STROHMER KEG
A-1130 Wien, Hietzinger Hauptstraße 67/2
tel. 877 52 69, faks 877 58 29
tel. kom. 0664 / 44 28 035

mgr Renata KIERES
dyplom. tłumaczka j. polskiego i rosyjskiego

E-mail: office@strohmer-translations.at

www.strohmer-translations.at

Stanisław KIERES
tłumacz przysięgły j. polskiego i niemieckiego

oferuje następujące usługi:

- **Uwierzytelnione tłumaczenia dokumentów** (dokumenty osobiste, decyzje sądowe, świadectwa, akty, indeksy, umowy itp.)
- **Tłumaczenia ustne i pisemne w urzędach, sądach i na policji** (rozprawy sądowe, składanie wniosków, odwoływanie się od negatywnych decyzji, konferencje, pertraktacje, rozmowy handlowe)
- **Tłumaczenia przy załatwianiu wszelkich spraw urzędowych** (współpraca z adwokatem, notariuszem, doradcą podatkowym: śluby, rozwody, sprawy cywilne i karne, deportacje z Austrii, spory z pracodawcą, rejestracja i ubezpieczanie samochodów, nabywanie mieszkania, zaliczanie lat pracy z Polski, uzyskiwanie lub wymiana prawa jazdy itp.)
- **Rejestracja i prowadzenie firm na terenie Austrii** (udostępnianie adresu na siedzibę firmy na okres rejestracji, przejmowanie przedstawicielstw zagranicznych firm, współpraca z notariuszem i doradcą podatkowym przy zakładaniu firmy i uzyskiwaniu wymaganych koncesji, roczne rozliczenia pracobiorców z urzędami podatkowymi itd.)

PRZYSTĘPNE CENY!
np.: uwierzytelnione tłumaczenie aktu urodzenia EUR 25,-

Osobom zamiejscowym polecamy możliwość przesłania dokumentów drogą pocztową.
Wszystkie zlecenia wykonujemy szybko i solidnie.
(normalny termin: 1 dzień)

Godz. urzęd.: 9 - 18

UWAGA:
Poza godzinami otwarcia biura dyżur telefoniczny pod numerem (0043 1) 877 52 69 lub 0664 / 44 28 035

rok założenia firmy **1986**

Temat numeru

Austriackie zwyczaje wielkanocne
Czym różnią się od polskich?

str. 6

Rozmowa „Poloniki”

Dyplomacja: zawód, misja, pasja

Zenon Kosiniak-Kamysz, chargé d'affaires a.i. Ambasady RP w Wiedniu

str. 8

Spółeczeństwo

Wybory w Wiedniu 2025

Kto, gdzie i jak może głosować

str. 12

Wiedeńskie ABC

Wiedeń mniej i bardziej znany, cz. IV

str. 13

Recepta na szczęście

Rozmawiamy z dr. Mirosławem Janem Lubeckim, lekarzem i psychologiem

str. 14

Ambasadorzy muzyki polskiej

Chór Polonii Wiedeńskiej „Gaudete”

str. 18

Polonia w świecie

Polonia w Rumunii

str. 22

Jestem rodzicem dziecka w spektrum

Opowieść matki o sprawach, które są dla niej ważne

str. 26

Wspomnienia z dzieciństwa

Wojna oczami 6-latka

str. 29

Patroni Roku 2025

Uehonorowane osoby i wydarzenia

str. 32

Kultura

Johann Strauss – wystawa

„Król walca” w Muzeum Teatralnym w Wiedniu

str. 33

Dyżur psychologiczny

Bezpłatne porady

Psycholog Elwira Dubas

str. 34

Prawo

Pomogliśmy czytelnikom

Telefoniczne porady prawne

str. 35

Vademecum Polonii w Austrii

Zaliczka alimentacyjna

Kiedy przysługuje i jak się o nią starać?

str. 36

Poezja nad Dunajem

Polskie poetki i poeci w Austrii

Wiersze Urszuli Bauer

str. 37



str. 6



s. 18



str. 8



s. 22



str. 12



s. 26



str. 14



s. 33

Leitthema

Österreichische Osterbräuche

Wie unterscheiden sie sich von den polnischen?

s. 6

„Polonika” Gespräch

Diplomat: Beruf, Mission, Leidenschaft

Zenon Kosiniak-Kamysz, chargé d'affaires a.i. der Botschaft der Republik Polen in Wien

s. 8

Gesellschaft

Wahlen in Wien 2025

Wer, wo und wie kann wählen

s. 12

Wiener ABC

Mehr und weniger bekanntes Wien, Teil 4

s. 13

Ein Rezept zum Glücklichkeitsein

Wir sprechen mit Dr. Mirosław Jan Lubecki, Arzt und Psychologe

s. 14

Die Botschafter der polnischen Musik

Chor der polnischen Community in Wien „Gaudete”

s. 18

Das Polonia in der Welt

Die Auslandspol*innen in Rumänien

s. 22

Ich bin ein Elternteil eines Kindes auf dem Spektrum

Die Erzählung einer Mutter über Dinge, die sie für wichtig hält

s. 26

Erinnerungen aus der Kindheit

Der Krieg mit den Augen eines 6-jährigen

s. 29

Patrone des Jahres 2025

Herausragende Personen und wichtige Ereignisse

s. 32

Kultur

Johann Strauss - Ausstellung

„Der Walzerkönig” im Theatrumuseum Wien

s. 33

Psychologische Hilfe

Kostenlose Beratung

Psychologin Elwira Dubas

s. 34

Recht

Wir helfen unseren Leser*innen

Telefonische Rechtsberatung

s. 35

Vademecum der Polonia in Österreich

Unterhaltsvorschuss

Wann steht er zu und wie kann man ihn beantragen?

s. 36

Poesie an der Donau

Polnische Dichter*innen in Österreich

Gedichte von Urszula Bauer

s. 37

Austriackie zwyczaje wielkanocne

Świętom Wielkanocnym towarzyszy wiele obrzędów religijnych i ludowych. Specjalnie dla Was wybraliśmy kilka z nich.

Justyna Ossowska

Palmbuschen – bukiety

Zamiast klasycznych palm, Austriacy przygotowują na Niedzielę Palmową *Palmbuschen*, czyli bukiety z gałązek wierzby, bazi, bukszpanu oraz innych zimozielonych roślin, często ozdobione wstążkami. Święci się je w kościołach, a potem przynosi do domu jako symbol ochrony przed złem.

Gründonnerstag – Wielki Czwartek

Wielki Czwartek to dosłownie Zielony Czwartek. W tym dniu jada się szpinak z jajkiem sadzonym (jajko zniesione tego dnia przynosi szczęście). Mimo dominacji zielonego koloru w potrawach, nazwa Zielony Czwartek ma inne pochodzenie. *Grün* wywodzi się od słowa *greinen*, czyli „płakać”. Istnieje też zwyczaj ubierania się tego dnia na zielono, co ma podkreślić zbliżający się koniec postu.

Ostermärkte – jarmarki wielkanocne

To jedna z największych tradycji wielkanocnych, wywodząca się ze zwyczajów pielgrzymkowych oraz handlowych. Już w XVIII wieku przy kościołach i miejscach kultu pielgrzymi mogli nabyć pamiątki religijne, świąteczne dekoracje i lokalne specjały. Z czasem targi te stały się bardziej świeckie, oferując zabawki, rękodzieło i rozrywki dla całych rodzin.

Jarmarki wielkanocne odbywają się w całej Austrii. Najbardziej znane są te wiedeńskie: przed Pałacem Schönbrunn, gdzie 60 wystawców prezentuje wielkanocne dekoracje i rzemiosło artystyczne z Austrii, czy starowiedeński jarmark Altwiener Ostermarkt na placu Freyung, na którym co roku powstaje

największa w Europie góra wykonana z ponad 40 tysięcy kolorowych pisanek. Najstarszy jarmark wielkanocny to Kalvarienbergmarkt, który od XVIII wieku odbywa się w dzielnicy Hernals, wokół Kalvarienbergu, miejsca pielgrzymkowego związanego z odgrywaniem scen męki Pańskiej. Tradycja ta sięga 1710 roku, kiedy wzniesiono tu kaplicę Drogi Krzyżowej na wzór jerozolimskiej Golgoty. Można na nim nabyć Kalvarienbergkipferl, czyli rożek kalwaryjski, i figurkę Bamkraxler. Obecnie Kalvarienbergmarkt to nie tylko miejsce sprzedaży ozdób i rękodzieła, ale także przestrzeń dla artystów i

muzyków. Występy, warsztaty i regionalne przysmaki przyciągają zarówno mieszkańców, jak i turystów.

Bamkraxler – symbol wiedeńskiego jarmarku wielkanocnego

Bamkraxler to mechaniczny ludzik, który powoli zsuwa się po metalowej szynie, zazwyczaj trzymając dzwonek. Jego nazwa pochodzi od austriackiego dialektu (*Baumkraxler*), co oznacza „wspinacz na drzewo”. Figura ta nawiązuje do biblijnej historii Zacheusza, który wspiał się na drzewo, by zobaczyć Jezusa. Jest nieodłącznym

elementem Kalvarienbergmarkt, sprzedawanym tam w różnych formach – od drewnianych zabawek po ozdobne wersje. Wciąż zachwyca swoją uroczą prostotą i niezmiennym wdziękiem.

Karfreitag – Wielki Piątek

W Austrii jest obchodzony jako dzień postu i żałoby od II wieku. W tym dniu dominuje cisza. Na wsi nie chodzi się do karczmy, wykonuje się tylko najważniejsze prace, a dzieci nie mogą głośno i wesoło się bawić. Wielkopiątkowa woda nabierana ze strumyka pod prąd przed wschodem słońca rzekomo ma moce uzdrawiające – od leczenia chorób aż do usuwania piegów.

W Wielki Piątek spożywa się najczęściej ryby. Wieczorem, jak w Polsce, w kościele odbywa się nabożeństwo wielkopiątkowe upamiętniające śmierć Chrystusa na krzyżu. Obowiązuje ścisły post (*strenger Fasttag*), zwłaszcza wśród katolików. Wiele osób ogranicza się do jednego posiłku do syta, unikając mięsa i wybierając lekkie, postne potrawy. Popularnym zwyczajem jest także uczestnictwo w Drodze Krzyżowej (*Kreuzweg*), która często odbywa się nie tylko w kościołach, ale również w plenerze, np. na specjalnych ścieżkach lub stacjach drogi krzyżowej (*Kreuzwegstationen*). Od słowa *Karg* wywodzi się przedrostek *kar* w *Karfreitag*, co znaczy „smutny, zmartwiony, niespokojny”.

Ratschen in der Karwoche – kołatki w Wielkim Tygodniu

Wielki Piątek jest jednym z nielicznych dni w roku, kiedy kościelne dzwony milkną (*Die*

Glocken fliegen nach Rom – „Dzwony lecą do Rzymu”). Zamiast nich używa się drewnianych kołatek (*Ratschen*), szczególnie w regionach wiejskich.

Ten zwyczaj narodził się w XVIII wieku. Gdy w Wielki Czwartek milkną dzwony, na ulice wybiegają dziewczęta i chłopcy z kołatkami, wydając charakterystyczne dźwięki i przypominając o porze modlitwy oraz o obowiązku uczestniczenia w Triduum Paschalnym. Dzieci śpiewają, zbierając jajka i słodycze. UNESCO wpisało tę tradycję na listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego Austrii.

Karsamstag – Wielka Sobota

W Austrii Wielka Sobota, czyli *Karsamstag*, jest dniem pełnym tradycji, przygotowań i oczekiwania na Wielkanoc. Jednym z najważniejszych obrzędów jest *Speisensegnung*, czyli święcenie pokarmów w kościołach. W koszyku wielkanocnym tradycyjnie znajdują się: *Osterbrot*, czyli słodki chleb drożdżowy, często z dodatkiem anyżu lub rodzynek, wędzone mięso (*Osterschinken*), jajka, często kolorowo malowane (*Ostereier*), symbolizujący siłę życia chrzan oraz masło, czasem uformowane w kształt baranka (*Butterlamm*).

Po poświęceniu pokarmów rodziny często wspólnie zasiadają do *Osterjause*, czyli wielkanocnego śniadania, gdzie tradycyjny *Osterbrot* doskonale komponuje się z wędlinami i chrzanem. W niektórych regionach Austrii, zwłaszcza w Styrii i Karyntii, odbywają się *Osterfeuer* – wielkanocne ogniska, które symbolizują światło Zmartwychwstania. Choć współcześnie tradycja ta nie jest

tak powszechna jak dawniej, można jeszcze zobaczyć rozpalane ogniska, szczególnie w małych wsiach i na wsiach górskich.

Wieczorem wielu Austriaków uczestniczy w liturgii Wigilii Paschalnej (*Osternacht*), która kończy okres Wielkiego Postu.

Osterspeisen – potrawy wielkanocne

W Austrii, oprócz *Osterbrot* i *Osterschinken*, popularne są również: *Lammbraten* – pieczeń jagnięca, podawana z ziemniakami i warzywami, *Tafelspitz* – gotowana wołowina z chrzanem i sosem jabłkowym, *Reindling* – ciasto drożdżowe z Karyntii, nadziewane orzechami, cynamonem i rodzynekami.

Na stołach austriackich pojawia się tradycyjny wielkanocny *Gugelhupf*. Skąd się wziął w Austrii? Wykonane z brązu formy do pieczenia, które bardzo przypominają dzisiejsze formy do babek, znaleziono w Carnuntum, rzymskiej stolicy w Panonii. Ponieważ Rzymianie znali już drożdżowe ciasto, można zakładać, że pierwszy *Gugelhupf* został upieczony w okolicach Wiednia. Starożytni Rzymianie nie mieli tylko jeszcze nazwy dla tego pysznego deseru. Powstała ona dopiero w średniowieczu i wywodzi się od słów *gugel* („kaptur”, po łacinie *cucullus*) i *hopf* („drożdże”).

Ostereiersuche – szukanie wielkanocnych jajek

To najbardziej znana tradycja w okresie Wielkanocy. Skąd się wzięła? Jest wiele teorii. Podobno ta tradycja ma pochodzenie pogańskie. Aby uczcić wiosenną boginię Ostare, wręczano sobie jajka, które zawsze uważano za znak płodności. Kościół nie lubił tego zwyczaju i zakazał jego praktykowania. Efekt? Jajka zaczęto rozdawać potajemnie, wcześniej je chowając.

Ostereier – malowanie pisanek

Pisanek to jeden z najważniejszych symboli Wielkanocy. W Austrii popularne są zarówno kolorowe jajka malowane farbami, jak i bardziej tradycyjne metody, np. farbowane w naturalnych barwnikach, takich jak łupiny cebuli, buraki czy szpinak. Szczególnie piękne są *Kratztechnik*, czyli jajka zdobione metodą drapania, gdzie zeskrobuje się wzory na zafarbowanej powierzchni jajka.



Starowiedeński jarmark na Freyungu



Szukanie jajek wielkanocnych

Dyplomacja: *zawód, misja, pasja*

– Zachwyca mnie piękno Wiednia. Wcześniej, podczas krótszych wizyt, nie miałem okazji w pełni go dostrzec – podkreśla szef misji dyplomatycznej w Wiedniu Zenon Kosiniak-Kamysz. W rozmowie opowiada o wyzwaniach, jakie czekają go w Wiedniu, oraz przybliża swoją karierę dyplomatyczną.

Rozmawia Sławomir Iwanowski

Kiedy rozpoczął Pan pracę w służbie zagranicznej?

– Przełomowym wydarzeniem był 4 czerwca 1989 roku – pierwsze, niemal w pełni demokratyczne wybory w Polsce. Otworzyły one drzwi do Ministerstwa Spraw Zagranicznych dla osób, które wcześniej nie miały szans na pracę w dyplomacji ze względu na brak przynależności do określonego ugrupowania politycznego. Do tamtej pory była to dla mnie bariera nie do pokonania.

Owszem, marzyłem o pracy w dyplomacji – ukończyłem studia za granicą, byłem dobrze przygotowany językowo – ale dopiero po tej historycznej zmianie mogłem skorzystać z nowej rekrutacji do MSZ. Tak zaczęła się moja droga, a 2 stycznia 1990 roku oficjalnie rozpocząłem pracę w służbie dyplomatycznej.

Moja pierwsza placówka to Węgry. Po krótkim okresie przygotowawczym – podobnie jak wielu innych kolegów – uczyłem się dyplomacji w praktyce, często dosłownie wyważając otwarte drzwi. Wspominam ten czas z ogromnym sentymentem – pamiętam ekscytację, wzruszenie i poczucie, że choć byliśmy tylko małymi trybikami w wielkiej maszynie, to jednak mieliśmy swój udział w nadawaniu jej nowego kierunku.

Czy wcześniej myślał Pan o pracy w dyplomacji?

– Nie, ze względu na ówczesne uwarunkowania raczej nastawiłem się na pracę w handlu zagranicznym i tym się zajmowałem. Zresztą był to jeden z bardziej atrakcyjnych zawodów w czasach PRL, ponieważ wiązał się z kontaktami z zagranicą. Dyplomacja natomiast była wówczas po pierwsze niedostępna, a po drugie prowadzona w zupełnie inny sposób. Dlatego rok

1989 lub 1990 stał się cezurą czasową, kiedy do służby dyplomatycznej dołączyła duża grupa nowych osób.

Które kraje, w których Pan pracował, wywarły na Panu największe wrażenie?

– Każdy kraj ma swoją specyfikę, a ocena pracy w dyplomacji zależy także od zajmowanego stanowiska i zakresu obowiązków. Moja pierw-



Szef misji dyplomatycznej w Wiedniu, Zenon Kosiniak-Kamysz

szą placówką na Węgrzech stanowiła dla mnie pierwsze zetknięcie z dyplomacją w praktyce. To była intensywna nauka, ale także pierwsze kontakty międzynarodowe i relacje międzyludzkie, które odgrywają ogromną rolę w tej pracy.

Wspominam ten okres z dużą sympatią także ze względu na możliwość nawiązywania relacji z mieszkańcami Węgier. To był czas, kiedy mogłem osobiście przekonać się o sile polsko-

węgierskich więzi, co było dla mnie niezwykle cennym doświadczeniem.

Praca w dyplomacji inaczej wygląda w Europie, a inaczej poza nią. W Europie atutami są bliskość ojczyzny, możliwość częstych kontaktów oraz wspólny krąg kulturowy. Natomiast wyjazd poza Stary Kontynent pozwala spojrzeć na niego z dystansu, co często prowadzi do ciekawych refleksji.

Moją pierwszą placówką pozaeuropejską była Kanada – kraj o ogromnej przestrzeni, z silną i aktywną Polonią. Kluczową rolę odgrywają tam prowincje, które cieszą się dużą autonomią, nawet w zakresie implementacji umów bilateralnych czy międzynarodowych. Stąd też jednym z zadań ambasadora jest budowanie relacji z ich przedstawicielami. Było to dla mnie nowe, wymagające wyzwanie.

Z kolei moja ostatnia placówka przed wyjazdem do Wiednia, czyli Singapur, to był zupełnie inny świat. Zetknięcie się z kulturą azjatycką, o której w Europie wiemy stosunkowo niewiele lub patrzymy na nią z nieuzasadnionym poczuciem wyższości, stanowiło dla mnie fascynujące doświadczenie. Jeszcze większy dystans do Europy sprawił, że wyraźniej dostrzegałem globalne zależności między państwami i kontynentami, co pozwoliło mi uwolnić się od eurocentrycznego spojrzenia na świat.

Jednak większość mojej pracy dyplomatycznej związana była z Europą. W Niemczech pełniłem funkcję radcy handlowego w okresie przedakcesyjnym, zanim Polska przystąpiła do Unii Europejskiej. Ważnym zadaniem była wówczas walka ze stereotypami i niezasłużenie negatywnym wizerunkiem Polski, który często utrwały media poprzez archiwalne zdjęcia rolnictwa sprzed kilkadziesiąt lat, a nawet stu-

lat. Był to wymagający, ale inspirujący czas, w którym musieliśmy konsekwentnie przedstawiać rzetelne argumenty o rzeczywistej kondycji polskiej gospodarki. Z satysfakcją obserwowałem stopniową zmianę podejścia do Polski i Polaków. Co więcej, ogromna liczba naszych rodaków pracujących w Niemczech odegrała kluczową rolę w przełamywaniu tych stereotypów.

Czy podczas pracy dyplomatycznej w innych państwach, na przykład w Singapurze, napotkał Pan wyjątkowe wyzwania związane z różnicami kulturowymi lub polityką?

– Oczywiście. Europejczycy, a w ogóle osoby spoza Azji, są bardzo dokładnie instruowane co do obowiązujących tam norm i zwyczajów. Doświadczyłem tego już podczas pierwszej wizyty w pałacu prezydenckim, jeszcze przed oficjalnym przekazaniem listów uwierzytelniających. Na przykład samo ich wręczenie musi odbywać się zawsze obiema rękami jako wyraz szacunku dla rozmówcy. W tym przypadku prezydent Singapuru również przyjmował je w ten sam sposób. Nie wolno też podawać wizytówek tak, jak często robi się to w Europie, czyli kładąc ją na stole. W Azji wizytówkę wręcza się obiema rękami, zwracając napisy w stronę rozmówcy,

dawała sobie tego trudu, ale zawsze spotykało się to z protestem. Takie są tamtejsze zwyczaje i należy je respektować.

Oczywiście Azja również przejmie niektóre zachodnie obyczaje. Pamiętam swoje zdziwienie, gdy po złożeniu listów uwierzytelniających odbywałem rozmowę w cztery oczy z prezydentem Singapuru, a przy sąsiednim stoliku siedziały nasze żony. Nagle zauważyłem, jak pani prezydentowa stuka się filiżanką herbaty z moją żoną – zupełnie jak przy wznoszeniu kieliskami toastu. Ten zwyczaj, choć w nieco innej formie, został więc tam częściowo zaadaptowany.

Był Pan wcześniej instruowany przez MSZ na temat tamtejszych zwyczajów?

– Oczywiście, przed każdym wyjazdem na placówkę odbywamy bardzo solidne szkolenia przedwyjazdowe dotyczące państwa urzędowania. Im więcej razy przebywa się na placówce, tym poważniej traktuje się kolejny wyjazd. Nigdy nie zakładałem, że wiem już wszystko tylko dlatego, że byłem na pięciu placówkach, i że ta szósta będzie łatwa. Wręcz przeciwnie – tym bardziej wiem, o co pytać i jak się przygotować, zwłaszcza jeśli udaję się do zupełnie nowego



Zenon Kosiniak-Kamysz w czasie spotkania z prezydentem Austrii, Alexandrem Van der Bellen

który ma obowiązek spojrzeć na nią, następnie na osobę wręczającą, a dopiero potem ją odłożyć i schować po zakończeniu rozmowy.

Co jest szczególnie miłe – podczas wizyt, które składałem np. w Ministerstwie Spraw Zagranicznych, rozmówca, niezależnie od swojego wieku czy rangi, zawsze odprowadzał mnie lub każdego szefa placówki na zewnątrz, czekał, aż podjedzie samochód, i odchodził dopiero wtedy, gdy wsiadłem. Przyznam, że tego moglibyśmy się od nich nauczyć. Czasami czułem się wręcz skrzepowany, zwłaszcza gdy odprowadzała mnie osoba starsza, i prosiłem, by nie za-

regionu geograficznego lub odmiennego kręgu kulturowego.

Przed wyjazdem odbywam rozmowy z kolegami, którzy mieli już doświadczenie w danym kraju lub w sąsiednich placówkach. Po powrocie sami dzielimy się swoimi spostrzeżeniami, aby stworzyć bazę wiedzy, swego rodzaju podstawowe know-how dotyczące każdego kraju.

W przypadku odmiennych kręgów kulturowych trzeba pamiętać, że niektóre gesty, które uważamy za eleganckie, mogą być tam odbierane zupełnie inaczej. Na przykład w Austrii pocałunek w rękę kobiety jest mile widziany, ale

wygląda inaczej niż w Polsce – to raczej skłonienie się nad dłonią niż rzeczywisty pocałunek. Natomiast w wielu krajach, zwłaszcza azjatyckich, taki gest w ogóle nie jest praktykowany, a w krajach muzułmańskich może zostać uznany wręcz za obrazę.

Należał Pan do Zespołu Negocjacyjnego ds. przystąpienia Polski do Unii Europejskiej. Jak wspomina Pan ten czas?

– Było to bez wątpienia jedno z najciekawszych wyzwań zawodowych, jakie miałem okazję podjąć. Wspominam ten okres z wielką satysfakcją, ponieważ byłem częścią zespołu, który doprowadził negocjacje do pomyślnego zakończenia. Z drugiej strony, gdy przypominę sobie, że internet był wtedy dopiero w fazie początkowej, a obieg dokumentów odbywał się głównie w formie papierowej, myślę, że gdybyśmy prowadzili te negocjacje dziś, byłyby one znacznie łatwiejsze.

Wówczas była to ogromna, niezwykle wyczerpująca praca, na szczęście realizowana przez znakomitych fachowców. Nasz główny negocjator, minister Jan Truszczyński, narzucił intensywne tempo. Zdarzało się, że kończyliśmy spotkania o północy, a na rano musiały być gotowe nowe lub poprawione dokumenty. Wymagało to pracy także w nocy. Dziś wystarczyłoby wysłać SMS-a czy e-mail, natomiast wtedy wiązało się to z o wiele większym wysiłkiem organizacyjnym.

Wspominam ten czas jako znakomitą szkołę życia dla nas wszystkich. Polska nie była traktowana ulgowo – wręcz przeciwnie. W ramach tzw. dużego rozszerzenia nasz kraj był postrzegany jako kluczowy i budził największe zainteresowanie. Obawiano się nas ze względu na wielkość państwa, skalę gospodarki, a także – co podkreślałem wcześniej na przykładzie relacji polsko-niemieckich – z powodu wielu nieprawdziwych informacji i nieuzasadnionych obaw. Musieliśmy udowodnić, że jesteśmy naprawdę dobrze przygotowani do wejścia do Unii. Cieszę się, że udało nam się ten etap pomyślnie zakończyć.

Jaki kierunek studiów Pan skończył?

– W 1981 roku ukończyłem studia na Wydziale Organizacji i Zarządzania Uniwersytetu Technicznego w Dreźnie, a później podyplomowo Handel Zagraniczny na Akademii Ekonomicznej w Krakowie.

Rok 1981 był w Polsce przełomowy. Jak Pan wspomina ten czas?

– Czas studiowania dla większości osób jest

okresem pełnym dobrych wspomnień, jednak końcówka moich studiów w NRD, rządzonym przez Ericha Honeckera, była dla nas – niewielkiej grupy studiujących tam Polaków – dość trudna. Władze i społeczeństwo NRD patrzyły na Polskę, na Solidarność i na wydarzenia w naszym kraju z dużą niechęcią. Pamiętam sytuację na granicy, gdy podczas kontroli dwóch NRD-owskich celników wyszło niosąc wspólnie jedną gazetę, gdzie na stronie tytułowej widniał napis „Solidarność”. Traktowali to jak ciężar nie do udźwignięcia w pojedynkę.

W tamtym czasie napotykalismy wiele trudności. Byłem wtedy na etapie pisania pracy magisterskiej, a jednocześnie próbowano z nami przeprowadzać rozmowy ostrzegawcze.

Czasami otrzymuję pytanie, dlaczego studio- wałem w Dreźnie. Cóż, nie mieliśmy wtedy Eras- musa ani możliwości wyjazdu dalej na Zachód. Dlatego cieszyłem się, że udało mi się pokonać te poważne bariery, zdać pomyślnie egzamin i – mimo dużej konkurencji – zdobyć miejsce na uczelni. Poziom nauczania języków obcych w Polsce w tamtym okresie był niski, więc nie było łatwo doszlifować znajomość języka na tyle, aby rozpocząć studia bez roku przygotowaw- czego. Zostałem od razu wrzucony w normalny tok nauki i ten początek wspominam jako duże wyzwanie.

Nie myślał Pan o emigracji w tamtym okresie swojego życia?

– Nigdy. Tak się złożyło, że z jednej strony kończyłem studia w trudnym momencie, ale z drugiej – właśnie wtedy pojawił się promyk na- dziei, że w Polsce może być inaczej. Możliwości wyjazdu miałem, podobnie jak wcześniej mój ojciec. Spora część naszej rodziny wyemigrowa- ła jeszcze przed wojną, zmuszona do tego przez biedę. Mam krewnych w Stanach Zjednoczo- nych i Kanadzie, niektórzy z nich wyemigrowali tam już ponad 100 lat temu. My jednak w domu zawsze zakładaliśmy, że w Polsce będzie lepiej.

Zbieżność nazwisk z Władysławem Kosinia- kiem-Kamyszem, ministrem obrony narodo- wej, nie jest przypadkowa – jest Pan jego stryjem. Czy jest Pan związany z Polskim Stronnictwem Ludowym?

– Istnieje w języku niemieckim słowo *Jahn*, oznaczające jednocześnie „tak” i „nie”. Wywo- dzę się z rodziny o tradycjach ludowych, jednak sam jestem bezpartyjny. Jako członek służby cywilnej staram się zachować zdrowy dystans do polityki – inaczej nie mógłbym w sposób odpowiedzialny wykonywać moich misji dypl- matycznych. Wikipedia nie podaje, kiedy wstą-

piłem do służby cywilnej, ale ona zobowiązuje do apolityczności. Hołduję tej zasadzie od kilku dekad, odkąd zostałem dyplomatą.

Mógłby Pan opowiedzieć o swojej rodzinie? Jakie wartości i cechy charakteru wyniósł Pan z domu rodzinnego?

– Urodziłem się w małej wiosce na południu Polski, w rodzinie chłopskiej o bardzo trady- cyjnych wartościach – można powiedzieć, że w dzisiejszych czasach określono by je jako dosyć konserwatywne. W tamtych latach niezwykle istotne były możliwości kształcenia się, które stawały się coraz bardziej dostępne dla wszyst- kich. W naszym domu edukacja była absolut- nym priorytetem. Dotyczyło to zarówno mojego starszego rodzeństwa, które postawiło mi wy- soko poprzeczkę, jak i mnie samego.

Mieliśmy świadomość, jak ważna jest nauka, dlatego tę szansę w pełni wykorzystaliśmy. W konsekwencji moi rodzice podjęli dla mnie naj- lepszą decyzję – zrezygnowali z prowadzenia gospodarstwa i przenieśli się do Tarnowa. Dzięki temu mogłem ukończyć tam szkołę podstawo- wą i jako jedyny z rodzeństwa uczęszczałem do liceum bez konieczności mieszkania w interna- cie. Później zaś mogłem realizować moje plany i marzenia zawodowe.

Czy były jakieś momenty z dzieciństwa, które szczególnie zapadły Panu w pamięć i miały wpływ na rozwój osobisty?

– Przede wszystkim wspinali nauczyciele w małej, wiejskiej szkółce, którzy starali się po- kazać nam, że istnieje wielki świat i że warto próbować. To dla mnie zadziwiające, że już w la- tach 60. i 70. potrafiono wzbudzać w młodych ludziach ambicje i ciekawość świata. Wcześniej- sze pokolenia miały raczej jednostronne do- świadczenia – jeśli ktoś wyjeżdżał, to zazwyczaj do Ameryki, do ciężkiej pracy fizycznej, i na tym się kończyło. Natomiast moi nauczyciele uświa- domili mi, że można inaczej.

Pamiętam nauczyciela, który przynosił mi książki i mówił: „Zenek, to poczytaj”. Do dziś mam w pamięci, jak wielkim wyzwaniem było dla mnie, młodego chłopca, zapoznanie się na przykład z historią Stanów Zjednoczonych czy Indii. To bez wątpienia pomogło mi w dal- szym rozwoju.

Jak wyglądało Pana przygotowanie do pe- łnienia funkcji ambasadora w Austrii? Czy miał Pan wcześniej związki z tym krajem?

– Byłem wcześniej ambasadorem na Słowacji, więc siłą rzeczy często bywałem w Wiedniu. Wiedeński korpus dyplomatyczny jest ściśle

związany z bratysławskim – niektórzy amba- sadorowie państw Unii Europejskiej są akredy- towani jednocześnie w obu tych krajach. Poza tym wiele spotkań oraz wydarzeń kulturalnych odbywało się w Austrii.

Prywatnie jestem zapalonym narciarzem i znam Austrię od tej strony bardzo dobrze. Moim ulubionym miejscem na narty jest dolina Zillertal, ale często bywałem też w innych regio- nach, na przykład w Zell am See. Austria nigdy nie była dla mnie terra incognita.

Jeszcze zanim zostałem dyplomatą, praco- wałem w Polskiej Izbie Handlu Zagranicznego i już wtedy miałem styczność z Austrią. Organi- zowałem polskie stoisko na targach w Wiedniu, a pod koniec lat 80. także pierwsze polskie sto- isko na targach w Grazu. Było to wówczas duże wydarzenie, na tyle istotne, że nawet udzieli- łem wywiadu dla austriackich wiadomości.

Ostatnie lata spędziłem na placówkach poza Europą, więc powrót do zadań europejskich jest dla mnie pewnym wyzwaniem. Jednym z moich obecnych kluczowych obowiązków jest realiza- cja polskiej prezydencji w Radzie UE. W krajach pozaeuropejskich czy spoza Unii Europejskiej kwestia prezydencji nie obciąża aż tak mocno ambasadora, ale w krajach unijnych to my od- powiadamy za koordynację działań ambasad unijnych i organizację regularnych spotkań z ambasadorami.

Co najbardziej zafascynowało Pana w Au- strii? Czy ma Pan już swoje ulubione miejsca w Wiedniu?

– Myślę, że jeszcze za wcześniej, aby to jedno- znacznie stwierdzić. Pierwsze miesiące po przy- jeździe to bardzo intensywny czas – spotkania z kolegami z korpusu dyplomatycznego, wizyty w instytucjach rządowych, nawiązywanie kon- taktów... Nie miałem jeszcze okazji na spokojne odkrywanie miasta.

Oczywiście zachwyca mnie piękno Wiednia. Wcześniej, podczas krótszych wizyt, nie miałem okazji w pełni go dostrzec. Tym, co wyróżnia Wiedeń na tle innych miejsc, w których praco- wałem, jest niezwykła architektura ambasad i urzędów. Budynki, począwszy od wspinałej siedziby Ambasady RP, aż po inne historyczne gmachy, tworzą wyjątkowy klimat. W żadnej z moich wcześniejszych placówek nie spotka- łem tak wielu pięknych, zabytkowych budowli, utrzymanych w doskonałym stanie.

Jestem pewien, że z czasem znajdę swoje ulubione miejsca w Wiedniu, ale na razie jest jeszcze za wcześnie na takie deklaracje.

Jakie są Pana priorytety w trakcie pełnienia

misji dyplomatycznej w Austrii? Co uważa Pan za swoje największe wyzwanie na stano- wisku ambasadora RP w Austrii?

– Przede wszystkim staram się podchodzić do każdego nowego kraju z pokorą i jak najwięcej nauczyć, aby ten kraj lepiej zrozumieć. Dla mnie dużym wyzwaniem jest zrozumienie neutralno- ści Austrii. Co tak naprawdę oznacza ta neutral- ność, jak ją interpretować, zwłaszcza w kontek- ście nowych warunków politycznych, z jakimi będziemy się mierzyć w nadchodzących latach.

Oczywiście, jak dla każdego ambasadora, bardzo istotne są dla mnie dbanie o dobre re- lacje dwustronne oraz prowadzenie dialogu politycznego między naszymi krajami. Niemniej jednak osobiście skupiłbym się najpierw na neutralności – na tym, jak Austria postrzega swoje stanowisko w sprawach kluczowych, tak- że tych dotyczących sytuacji za naszą wschod- nią granicą.

Jakie są główne priorytety Polski w czasie przewodnictwa w Radzie Unii Europejskiej?

– Gdybyśmy znajdowali się w czasach pokoju, to na pewno skupiłbym się na kwestiach gospo- darczych. Niemniej jednak w obecnych czasach bezpieczeństwo staje się absolutnym prioryte- tem i wyraźnie dominuje nad innymi zagadnie- niami. Zaczynamy od bezpieczeństwa militar- nego – chodzi o bezpieczeństwo całej Europy, o bezpieczeństwo jej mieszkańców. Dla nas, jako kraju posiadającego zewnętrzną granicę Unii Europejskiej i granicę Schengen, odpowiedzial- ność w tej kwestii jest szczególna.

Bezpieczeństwo to także odpowiednie ure- gulowanie przepustowości granic, by umożliwić przejście tym, którzy spełniają odpowiednie kryteria, oraz zminimalizować lub wyeliminować nielegalną migrację.

Ważnym aspektem jest również bezpieczeń- stwo energetyczne, które stanowi ogromne wyzwanie dla krajów europejskich. Trwają lic- ne dyskusje na temat tego zagadnienia, a dla Polski nie ulega wątpliwości, że kluczowe jest poszukiwanie alternatywnych, nierosyjskich źródeł energii.

Nie możemy zapominać o bezpieczeństwie żywnościowym, które ma bezpośredni wpływ na gospodarkę. Stąd istotnymi sprawami są zwiększenie konkurencyjności i powrót do atrakcyjnej gospodarki europejskiej. Kolejnym ważnym te- matem jest bezpieczeństwo zdrowotne.

Ogólnie rzecz ujmując, naszym głównym przesłaniem w czasie polskiej prezydencji w Radzie Unii Europejskiej jest zapewnienie bez- piecznej Europy.

Przypomnę, że Polska sprawuje prezyden-

cję po raz drugi – pierwszy raz miało to miejsce dopiero w siódmym roku naszego członkostwa w Unii. Dziś jesteśmy dojrzałym państwem członkowskim z odpowiednim potencjałem i możliwościami. Uważamy, że nie tylko powin- niśmy współtworzyć zjednoczoną Europę, ale także ponosić współodpowiedzialność za jej rozwój.

Prezydencja to nie czas na manifestowanie własnych ambicji czy udowadnianie naszej po- zycji, ale na troskę o Europę i reakcję na bieżące wydarzenia. Agresja Rosji na Ukrainę wymaga zdecydowanej reakcji. Brak jakiegś odpowiedzi to też jest odpowiedź, niestety, nie taka, jaką sobie wyobrażamy.

Nasze bogate doświadczenia, również te negatywne w relacjach z Wschodem, upoważ- niają nas do tego, by bić na alarm tam, gdzie to konieczne. Bez względu na politykę poszcze-



gólnych krajów czy wyniki wyborów w różnych częściach Europy, my nie zmienimy naszego stanowiska. Dla nas agresja jest zawsze agre- sją, i nie ma miejsca na usprawiedliwienie tego czynu. Również nie ma takiego myślenia, że za cenę chwilowej stabilizacji przymykamy oko i udajemy, że nic się nie dzieje.

Jak ocenia Pan stan stosunków polsko- -austriackich?

– Myślę, że stosunki polsko-austriackie są bardzo stabilne. Jesteśmy niemalże sąsiadami, a także mamy wspólną część historii. Między naszymi krajami nie ma większych punktów za- palnych ani kwestii, które wymagałyby długich i mozolnych wyjaśnień. Oczywiście Austria była jednym z zaborców, czego nie zapominamy, ale warto zauważyć, że ten zabór był łagodniejszy w porównaniu do dwóch pozostałych, rosyjskie- go i pruskiego

Nie mamy też problemu z miejscami pamię-

ci, które są dla nas ważne. Austriacy starają się zrozumieć naszą szczególną wrażliwość w tych kwestiach. To istotne, by pamiętać o na- szej przeszłości – o tym, by postać króla Jana III Sobieskiego była trwale obecna w pamięci Au- striaków. Ważna jest również pamięć o obozie Mauthausen-Gusen. Rząd austriacki stara się w przypadku Gusen z powrotem przywrócić przy- najmniej część tego miejsca pamięci, ponie- waż niestety wcześniej tylko Mauthausen było uznawane za oficjalne miejsce martyrologii.

W jakich obszarach Polska i Austria mają po- tencjał do dalszego rozwoju współpracy?

– Na pewno jednym z kluczowych obszarów jest energetyka, szczególnie odnawialne źródła energii, co wpisuje się w trend ogólnoeuropej- ski. Inaczej patrzymy na kwestie energii jądrowej, ale Europa w tej kwestii jest podzielona.

Istnieją różne grupy interesów, a także odmien- ne podejścia społeczne, co sprawia, że dyskusja na ten temat stała się złożona.

Polska gospodarka jest większa od austriac- kiej i jesteśmy w stanie zaoferować więcej pro- duktów na ten rynek. Jeśli popatrzymy na staty- styki handlu zagranicznego Polski z krajami Unii Europejskiej, nie mamy powodów do komplek- sów. Eksportujemy znacznie więcej, niż impor- tujemy, szczególnie do Niemiec. To pokazuje, że nasze produkty są akceptowalne przez rozwi- nięte kraje unijne, a więc Polska może zaofero- wać jeszcze więcej także Austrii. Nasze usługi cieszą się od wielu lat dużym zainteresowaniem i uważam, że ten trend będzie się utrzymywał. Istnieją również możliwości rozszerzenia oferty turystycznej Polski. Staramy się współpracować z Austrią, aby przyciągać turystów z krajów spo- za Europy. Jeśli ktoś odwiedza Wiedeń, równie dobrze może zaplanować wycieczkę do Buda- pesztu, Pragi czy Krakowa.

foto: mat. prasowe

Wybory w Wiedniu 2025

27 kwietnia 2025 roku odbędą się wybory do Rady Miejskiej Wiednia oraz do Rad Dzielnic. Będą to wybory przedterminowe, z uwagi na fakt, iż ostatnie miały miejsce 11 października 2020 roku.

Adam Taubowski

Podczas wyborów do Rady Miejskiej zostanie obsadzonych 100 mandatów, natomiast w wyborach do Rad Dzielnic od 40 do 60 mandatów na każdą dzielnicę (w zależności od liczby mieszkańców danej dzielnicy).

Grupa osób uprawnionych do głosowania różni się w zależności od rodzaju wyborów. W wyborach do Rady Miejskiej głosować mogą wyłącznie obywatelki i obywatele Austrii. W wyborach do Rad Dzielnic mogą brać udział również obywatele innych państw Unii Europejskiej (tzw. „prawo wyborcze na szczeblu komunalnym”). Obywatele UE (bez austriackiego obywatelstwa) nie mogą głosować w wyborach do Rady Miejskiej, ponieważ Rada ta pełni jednocześnie funkcję parlamentu krajowego Wiednia. Zgodnie z austriacką konstytucją prawo do wyboru organu ustawodawczego (parlamentu krajowego) przysługuje wyłącznie obywatelkom i obywatelom Austrii.

Po wyborach burmistrza Wiednia wybiera nowo wybrana Rada Miejska. Rada Dzielnic wybiera natomiast przewodniczącego dzielnicy oraz dwóch zastępców.

Pytania dotyczące wyborów można kierować do miejskiego serwisu informacyjnego w Wiedniu pod numerem telefonu: +43 1 4000 – 4001.

Kto ma prawo do głosowania w Wiedniu?

W wyborach do Rady Miejskiej Wiednia oraz Rad Dzielnic prawo do głosowania ma wstępnie 1 374 768 osób (do czasu zakończenia procedury odwoławczej związanej z rejestrem wyborców).

Prawo do głosowania w wyborach do Rady Miejskiej ma 1 109 987 obywateli i obywateli Austrii, a do głosowania w wyborach do Rad Dzielnic – 1 374 768 mieszkanki i mieszkańców Wiednia, w tym 264 781 uprawnionych obywateli



foto: Jleulon/Creative Commons-Lizenz CC0 1.0

teli Unii Europejskiej, którzy nie posiadają austriackiego obywatelstwa.

Kto jest uprawniony do głosowania?

W wyborach do Rady Miejskiej oraz Rad Dzielnic mogą wziąć udział wszyscy obywatele i obywatelki Austrii, którzy urodzili się do 27 kwietnia 2009 roku (ukończone 16 lat w dniu wyborów) oraz mają stałe zameldowanie w Wiedniu najpóźniej od dnia ustalenia list wyborczych, czyli od 28 stycznia 2025 roku.

W wyborach do Rad Dzielnic mogą głosować także obywatele Unii Europejskiej (bez austriackiego obywatelstwa), którzy spełniają powyższe kryteria.

Ograniczenia dla obywateli UE

Obywatele Unii Europejskiej, którzy nie mają austriackiego obywatelstwa, nie mogą głosować w wyborach do Rady Miejskiej Wiednia. Wynika to z faktu, że Rada Miejska pełni jednocześnie funkcję parlamentu krajowego Wiednia, a zgodnie z austriacką konstytucją wybierać organ ustawodawczy mogą wyłącznie obywatelki i obywatele Austrii.

Gdzie można głosować?

Na około dwa tygodnie przed wyborami wszyscy uprawnieni do głosowania otrzymają oficjalną informację wyborczą pocztą. Dokument ten zawiera adres przypisanego lokalu wyborczego oraz informacje dotyczące głosowania. Aby upewnić się, czy lokal wyborczy nie uległ zmianie, warto sprawdzić adres już na początku marca na stronie: www.wien.gv.at/wahlen.

Głosowanie korespondencyjne

Osoby, które nie mogą zgłaszać w swoim

przypisanym lokalu wyborczym w dniu wyborów (np. z powodu nieobecności w mieście, względów zdrowotnych, obowiązków zawodowych lub pobytu za granicą), mogą wziąć udział w wyborach za pomocą karty wyborczej w ramach głosowania korespondencyjnego.

Karta wyborcza użyta do głosowania korespondencyjnego musi dotrzeć do właściwej komisji wyborczej najpóźniej do godziny 17:00 w dniu wyborów, czyli 27 kwietnia 2025 roku.

Kartę można dostarczyć pocztą, przez kuriera lub osobiście do odpowiedniej komisji wyborczej. W dniu wyborów, do godziny 17:00, można ją również przekazać w dowolnym lokalu wyborczym w Wiedniu podczas jego godzin otwarcia oraz w każdej wiedeńskiej komisji wyborczej.

Kiedy będą dostępne karty wyborcze?

Karty wyborcze będą wydawane od 31 marca 2025 roku. W tym czasie będą już znane listy kandydatów oraz dostępne karty do głosowania, które będą dołączone do karty wyborczej.

Dzień wyborów

W dniu wyborów, 27 kwietnia 2025 roku, lokale wyborcze w Wiedniu będą otwarte od godziny 7:00 do 17:00.

Należy zabrać ze sobą dokument tożsamości ze zdjęciem, np. paszport, dowód osobisty, prawo jazdy, legitymację studencką. Cyfrowe dokumenty tożsamości, takie jak cyfrowe prawo jazdy, nie są akceptowane i nie można ich zweryfikować w lokalu wyborczym.

Jeśli masz kartę wyborczą, koniecznie zabierz ją ze sobą, nawet jeśli głosujesz w swoim przypisanym lokalu wyborczym. Brak karty wyborczej uniemożliwi oddanie głosu.

Wiedeńskie ABC

X jak Xylophon

To instrument perkusyjny, którego nazwa wywodzi się z języka greckiego („xylon” – drewno, „phone” – dźwięk). Składa się z drewnianych płytek o różnej długości, na których gra się za pomocą pałeczek.

Instrument pojawił się w Europie już w średniowieczu, jednak popularność zyskał dopiero w wiekach XVIII i XIX, zwłaszcza w krajach niemieckojęzycznych, w tym w Austrii.

Szczególnie zaś w Wiedniu, gdzie ksylophon zaczął być wykorzystywany w kompozycjach orkiestrowych. Przykładem jest „Danse Macabre” Camille’a Saint-Saënsa, gdzie instrument ten imituje dźwięk kości, podkreślając makabryczny taniec szkieletów. Utwór, choć francuski, szybko zdobył uznanie w Wiedniu.

Instrument ten znalazł również swoje miejsce w operetkach Johanna Straussa (syna) oraz w muzyce baletowej. W XIX wieku stał się stałym elementem orkiestry wiedeńskiej operetki, wnosząc lekki i skoczny charakter do utworów. Orkiestra Filharmonii Wiedeńskiej oraz inne zespoły często sięgają po niego podczas koncertów noworocznych oraz w muzyce filmowej.

Instrument ten znalazł również swoje miejsce w operetkach Johanna Straussa (syna) oraz w muzyce baletowej. W XIX wieku stał się stałym elementem orkiestry wiedeńskiej operetki, wnosząc lekki i skoczny charakter do utworów. Orkiestra Filharmonii Wiedeńskiej oraz inne zespoły często sięgają po niego podczas koncertów noworocznych oraz w muzyce filmowej.

W jak Würstelstand

Prawdopodobnie pierwsza wiedeńska budka z kiełbaskami została założona w 1928 roku przez Leopolda Mlynka seniora. Była to wówczas jeszcze budka na kółkach. Dziś „Würstelstand Leo” znajduje się pod adresem Döblinger Gürtel 2. Budki z kiełbaskami w obecnej formie powstały dopiero w latach 60. XX wieku. Do dziś są miejscem spotkań ludzi ze wszystkich warstw społecznych, jako że przy budce z kiełbaskami wszyscy są równi. Nawet w smokingu, po balu w operze, wpada się na kiełbaskę.

Dzięki długim godzinom otwarcia miejsca te cieszą się szczególną popularnością wśród „nocnych marków”. Rozwinął się nawet swoisty, pełen uroku język zamawiania w budkach. Na przykład, aby zamówić smaczną, gorącą *Burenwurst*, mówi się: „A klasse Haaße”. Jeśli ktoś poprosi o „A Eitrige mit an Buckl”, dostanie serową kiełbaskę (*Käsekrainer*) z końcówką bułki (*Scherzl*). Gdy do tego zamówi *Kinderschas* – czyli łagod-



„Würstelstand Leo” w 19. Dzielnicy

ni, aby zamówić smaczną, gorącą *Burenwurst*, mówi się: „A klasse Haaße”. Jeśli ktoś poprosi o „A Eitrige mit an Buckl”, dostanie serową kiełbaskę (*Käsekrainer*) z końcówką bułki (*Scherzl*). Gdy do tego zamówi *Kinderschas* – czyli łagod-

ną musztardę *Kremser Senf* – lub *an Schoafn* – ostrą musztardę, zamówienie uważa się za kompletne.

V jak Virgilkapelle

W samym sercu Wiednia, na stacji metra Stephansplatz, krętymi schodami można dostać się w jedno z najbardziej niezwykłych miejsc na mapie miasta, jakim jest Kaplica św. Wergiliusza (Virgilkapelle). Powstała ona ponad 800 lat temu i należy do najlepiej zachowanych gotyckich wnętrz w Wiedniu.

Początki Kaplicy św. Wergiliusza sięgają XIII wieku. Podziemna budowla służyła jako fundament dla Kaplicy Marii Magdaleny, znajdującej się na cmentarzu przy katedrze św. Szczepana. Wzniesiony tuż obok katedry budynek został zburzony pod koniec XVIII wieku, a kaplica, która wówczas została zasypana, popadła w zapomnienie na prawie 200 lat. Odkryto ją ponownie dopiero w 1973 roku, podczas budowy metra.

Obok kaplicy znajduje się niewielka wystawa przedstawiająca historię średniowiecznego Wiednia. Za pomocą wybranych eksponatów i sześciu multimedialnych stacji opowiada ona o strukturach władzy w tamtych czasach, organizacji miasta oraz codziennym życiu jego mieszkańców.

Z jak zoo wiedeńskie

Tiergarten Schönbrunn, czyli wiedeńskie zoo, to najstarszy ogród zoologiczny na świecie, założony w 1752 roku przez cesarza Franciszka I Stefana Lotaryńskiego, męża Marii Teresy. Zlokalizowany na terenie zespołu pałacowego Schönbrunn ogród jest częścią kompleksu wpisanego na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. W ciągu ponad 250 lat swojego istnienia przeszedł drogę od menażerii dla arystokracji do jednego z najnowocześniejszych i najlepiej wyposażonych zoo na świecie.

Ogród zajmuje około 17 hektarów i jest domem dla blisko 600 gatunków zwierząt, w tym tygrysów syberyjskich, hipopotamów, nosorożców, lwów, niedźwiedzi polarnych, fok, pingwinów oraz rzadkich gatunków, takich jak orangutany czy koale. W 2025 roku do zoo powróci nowa para pand olbrzymich z Chin, co będzie jednym z najważniejszych wydarzeń nadchodzących lat.



Virgilkapelle powstała ponad 800 lat temu



Najstarszy ogród zoologiczny na świecie

foto: Lisa Rast/Wien Museum

foto: © WienTourismus/Paul Bauer

Recepta na szczęście

Jak znaleźć swoje miejsce w nowym świecie? Jest kilka czynników warunkujących szczęście na emigracji i sztuką jest dobrze je zbalansować. Nie jest może najlepszą metodą powiedzieć sobie: „Wyjadę teraz na 10 lat na zarobek, a potem będę



dr Mirosław Jan Lubecki

prowadził szczęśliwe życie”. Pewnych rzeczy nie należy odkładać – wyjaśnia mieszkający w Wiedniu dr Mirosław Jan Lubecki, lekarz i psycholog, znany również jako Dr. Happinnes. Autor książki „7 S of Well-Being”, w której szuka odpowiedzi na pytanie, jak można żyć zdrowo i szczęśliwie, niezależnie od miejsca, w którym się mieszka.

Rozmawia Anita Sochacka

Czy jest Pan szczęśliwym człowiekiem?

– Jak najbardziej uważam się za człowieka szczęśliwego.

Jak definiuje Pan szczęście?

– W języku polskim pojęcie szczęścia używane jest co najmniej w dwóch kontekstach. Mówimy np. dzisiaj miałem szczęście, bo znalazłem 5 euro, w sensie, że coś niespodziewanego się przytrafiło, co nam odpowiada. Gdy jednak zastanawiamy się nad tym, czy jesteśmy szczęśliwi, to mamy bardziej na myśli poczucie generalnego, głębokiego zadowolenia z życia, podejmowanych decyzji, życia rodzinnego, zawodowego, sytuacji finansowej i mieszkaniowej, jak i realizacji celów osobistych. Na kwestię szczęścia należy patrzeć w tym szerszym kontekście.

Życie pokazuje, że nie każdy zawsze i wszędzie może czuć się szczęśliwym. Niektóre uwarunkowania – chociażby materiał genetyczny czy środowisko, z którego się pochodzi – są niezależne od człowieka.

– To prawda, że nie na wszystko mamy wpływ w życiu. Ważne jest, by zaakceptować, że pewne rzeczy są nam dane, np. poprzez materiał genetyczny rodziców. Niektórzy żartują, że najważniejszą decyzją w życiu jest wybrać sobie dobrych rodziców. Zatem otrzymujemy pewne skłonności, cechy charakteru, budowę ciała, cechy fizyczne, preferencje, skłonność do niektórych schorzeń itp. Niebagatelne znaczenie mają

środowisko, atmosfera domu, w którym się wychowujemy, wsparcie bądź krytyka otrzymywane ze strony najbliższych. Na te czynniki mamy bardzo ograniczony, nierzadko zerowy wpływ. Sytuacje i zdarzenia losowe, jak choroby, wypadki, epidemie czy kataklizmy, to również kwestie od nas niezależne. Fakty te należy zaakceptować i zrozumieć, że każdy z nas ma pewien bagaż doświadczeń, nie zawsze miał idealnych rodziców i najlepsze warunki w procesie wychowania. Warto zdać sobie sprawę z tego, że nie tylko nam się przytrafiają przeciwności losu i skoncentrować się – zarówno w myśleniu, jak i działaniu – na aspektach, które od nas zależą. A tych jest wystarczająco dużo: planowanie, codzienne rutyny, kształtowanie nawyków, dbanie o ciało i psychikę oraz wiele innych. To nam daje poczucie sprawczości i w efekcie większego zadowolenia z siebie.

Emigranci stanowią szczególną grupę osób, gdyż wyjechali z kraju właśnie za szczęściem. Często powodem współczesnej polskiej emigracji jest chęć poprawienia swojej sytuacji materialnej. Stare pytanie: czy pieniądze dają szczęście?

– Nie zawsze w pogoni za szczęściem udaje się to szczęście złapać. Owszem, bywa, że powiedzie się w kontekście finansowym, a finanse są zdecydowanie jednym z podstawowych wymiarów życia. Mówi się potocznie, że pieniądze szczęścia nie dają, co tylko połowicznie jest prawdą, gdyż bez pieniędzy

trudno jest być szczęśliwym. Prowadzone od lat badania w różnych ośrodkach europejskich pokazują, jaki pułap finansowy należy osiągnąć, by odczuwać satysfakcję finansową i zadowolenie: to około 2,5 tys. euro miesięcznie na członka rodziny. Co ciekawe, nadwyżka finansowa powyżej tej granicy nie powoduje już wzrostu poczucia szczęścia. To dowód na tezę, że pieniądze są tzw. elementem higienicznym, czyli jak ich nie ma, to odczuwamy ich brak, natomiast jak są na co dzień w więcej niż wystarczającej ilości, to już nie stanowią źródła dodatkowej satysfakcji.

Część osób emigrujących zapomina, że pieniądze nie są jedynym elementem, który buduje poczucie zadowolenia z życia. Znam przypadki ludzi, którzy wyszli faktycznie z biedy, z przykładowej rodziny wielodzietnej z Podkarpacia, gdzie podstawowe potrzeby nie były zaspokajane, a brak finansów dokuczliwy. Następnie na emigracji osiągnęli stabilność finansową czy nawet zamożność, ale niekoniecznie przełożyło się to na głębokie zadowolenie z życia, gdyż okazało się, że wykluczenie, samotność doskwierają im na co dzień. Zasobność finansowa nie jest w stanie zrekompensować innych potrzeb człowieka.

Jakimi metodami można w warunkach emigracyjnych zadbać o dobre samopoczucie i równowagę wewnętrzną?

– W życiu emigranta niezwykle ważny jest

aspekt relacyjny. Badania przeprowadzone przez uniwersytet Harvarda dowodzą, że długofalowo na poczucie szczęścia najbardziej wpływa to, czy człowiek utrzymuje dobre relacje z partnerem, najbliższą rodziną, przyjaciółmi i znajomymi. Czy ma on sieć wsparcia emocjonalnego, którą dobrze zna i ceni, z pomocy której może skorzystać i której sam może udzielić takiej pomocy. Na emigracji aspekt relacyjny bycia „u siebie” jest mniej oczywisty niż w kraju: będąc w kraju często nie zdajemy sobie sprawy z wartości posiadania rodziny i znajomych, dopiero gdy wyjeżdżamy, naraz się okazuje, że jest to bardzo ważne. Kolejnym, nie mniej istotnym czynnikiem jest samorealizacja i potrzeba osiągnięć, czy w ramach pracy, czy swojego hobby.

Decydując się na emigrację, trzeba mieć świadomość wszystkich czynników i o wszystkie należyte dbać: pielęgnować dotychczasowe znajomości z kraju, ale i zawierać nowe kontakty, i to zarówno z rodakami, jak i lokalsami, by wkomponować się w kulturę nowego kraju.

Ma Pan wieloletnie doświadczenie w coachingu zdrowia psychicznego i psychologii pozytywnej. Z jakimi najczęstszymi problemami przychodzą Pańscy pacjenci?

– Psychologia pozytywna zajmuje się częścią problemów psychologicznych, a konkretnie sytuacjami, w których ludzie generalnie radzą sobie w życiu, tzn. nie są z angielska tak zwanymi loserami, nie przeżywają depresji, nie doświadczają myśli samobójczych, nie nadużywają alkoholu czy narkotyków, gdyż od takich przypadków jest klasyczna psychiatria i psychoterapia.

Podczas gdy klasyczna psychiatria operuje w obszarze od -10 do 0, a punkt graniczny, czyli 0, jest stanem w odczuciach człowieka definiowanym jako OK (w porządku), to psychologia pozytywna wprowadziła dodatkową część skali: od 0 do +10. Postawiła tezę, że możliwe jest żyć bardziej, pełniej, więcej niż tylko OK, osiągać dużo większe zadowolenie i moc powiedzieć: „moje życie jest świetne”. Ja specjalizuję się właśnie w tym obszarze.

Można tu podać analogię do sportu, w którym oprócz klasycznego trenera jest też dodatkowa osoba, tzw. coach prowadzący zawodnika na najwyższym poziomie. Nie uczy

on zawodnika jak grać (np. w tenisa), bo ten jest już mistrzem i gra lepiej niż jakikolwiek trener: wie natomiast, jak pomóc zawodnikowi wznieść się na jeszcze wyższy poziom tak, aby wyzwolić jego pełny potencjał. Ogólnie coaching to właśnie pomaganie ludziom stać się najlepszą wersją samego siebie, prowadzenie ich *from good to great*, przejście od dobrego do świetnego. Często pomagam osobom, które są bardzo inteligentne, ciężko pracują i chcą osiągnąć w życiu sukces zawodowy, ale mają wrażenie, że zatrzymały się w rozwoju i nie pną się po drabinie kariery. Stąd często poczucie zawodu i rozczarowania, impasu, ale nie depresji.



Aktywne życie to szczęśliwe życie

Tu zaczynają się praca nad sobą, otwartość i postawienie sprawy jasno, uczciwe przyznanie się przed sobą i coachem do swoich słabych stron, zaniedbań czy porażek. By odnieść sukces, niezbędne są otwartość, odwaga i determinacja. Czasami obejmuje to pracę nad traumą z przeszłości.

Co jest zagrożeniem dla równowagi i dobrego samopoczucia, zwłaszcza na emigracji? Jakie jednostki są szczególnie narażone na niski poziom zadowolenia ze swojego życia?

– W sytuacji emigranta, ale nie tylko emigranta, ważne jest, by nie być jednostronnym, ale myśleć o zadowoleniu wielowymiarowo. Istnieje kilka czynników warunkujących szczęście i sztuką jest dobrze je zbalansować. Niekoniecznie powiedzieć sobie: „Wyjadę teraz na 10 lat na zarobek, a potem będę prowadził szczęśliwe życie”. Pewnych rzeczy nie należy odkładać, bo sytuacja

na przestrzeni kilku lat może się zmienić i wtedy nawet te zarobione pieniądze nie będą miały znaczenia. To swego rodzaju pułapka, w którą wpadają ci, którzy planują jednowymiarowo w określonym przedziale czasowym. A kilka lat to znaczący okres życia i powinniśmy go przeżywać w pełni, w każdym wymiarze, np. w wymiarze zdrowia w szerokim rozumieniu, w przekonaniu, że nasze ciało i psychika, ale i kontakty emocjonalne, właściwie funkcjonują.

Potocznie mówi się, że najważniejsze jest zdrowie, mając na myśli jedynie zdrowie fizyczne.

– Dla wielu z nas podstawą podstaw jest zdrowie, to, jak funkcjonuje nasze ciało, jak wyglądamy w lustrze, co nie ma nic wspólnego z postawą narcystyczną, lecz przekonaniem, że powinniśmy właściwie dbać o swoje ciało i psychikę, gdyż są one ze sobą powiązane.

Gdybyśmy przeczytali definicję zdrowia w dokumentacji WHO, to okazałoby się, że obejmuje wszystkie wymienione aspekty, łącznie kształtujące poczucie głębokiej satysfakcji w wymiarze fizycznym, psychicznym, emocjonalnym, socjalnym, a nawet duchowym.

Podejście, że póki jestem zdrowy, to nie muszę się przejmować, to prosta recepta na chorobę. Należy jednak pamiętać o profilaktyce i prewencji, czyli zapobieganiu prawdopodobieństwu wystąpienia choroby w przyszłości, poprzez uprawianie ruchu czy sportu na świeżym powietrzu, przebywanie na łonie natury, wystawianie twarzy i ciała na działanie promieni słonecznych, wychodzenie w szczególności z rana na zewnątrz, picie czystej wody zamiast słodzonych napojów gazowanych, prawidłowe odżywianie się nieprzetworzonymi produktami, które nasze babcie by natychmiast rozpoznały. Ważne jest także pielęgnowanie relacji z bliskimi, emanowanie pozytywnością z własnego wyboru. Życzliwy uśmiech nawet do przechodnia czy kasjerki w sklepie, uśmiech do siebie samego w lustrze, nawet zainicjowany bez wewnętrznego przekonania, czyni cuda, gdyż po chwili mózg sygnał ten rozpoznaje jako autentyczny. Połączenia nerwowo-mięśniowe nie różnią bowiem do końca motywacji, lecz samą fizyczną czynność śmiechu.

A teraz coś z Pańskiej praktyki – w jakim szczególnie trudnym przypadku odniósł Pan terapeutyczny sukces?

– Z przyjemnością wspominam jednego biznesmena, który wprawdzie świetnie sobie radził finansowo, to miał problemy natury osobistej, emocjonalnej, na podłożu rodzinnym. Otóż człowiek ten od ponad 20 lat nie utrzymywał kontaktu z własnym ojcem, ponieważ w dzieciństwie odebrał dość surowe wychowanie, oparte na krytykanctwie i braku wsparcia. Dodatkowo w przeszłości dochodziło między nimi do konfliktów, ojciec pozwalał sobie na przytyki do nowej rodziny syna. Przy czym sytuacja ta ujawniła się całkiem przypadkowo jako temat poboczny procesu rozwojowego, jaki z nim prowadziłem. Był jednak na tyle ważny, że zajęliśmy się nim mimo początkowego oporu mojego pacjenta, który był przekonany, że z ojcem nie da się porozumieć. Proces był wieloetapowy, męczył go robił postępy małymi krokami. Nieoczekiwanie dotarliśmy do etapu, na którym rodzina spędza razem święta, dziadek cieszy się wnukami i relacje między ojcem a synem są poprawne. Pamiętajmy, że trudno prowadzić w pełni satysfakcjonujące życie, gdy relacje z rodziną szwankują, a bliscy blokują się i uparcie tkwią w swoich zachowaniach. Nierzadko też przyczyny poróżnienia okazują się najbardziej prozaiczne czy wręcz trywialne.

Naturalnie zdarza się, że relacje międzyludzkie pozostają nieuleczone, najczęściej jednak powodem tego jest niechęć do podjęcia trudu zmiany siebie samego i nierealistyczne oczekiwanie, że to druga strona powinna się zmienić. Natomiast, jeśli chcemy, by coś się w naszym życiu zmieniło, zmianę musimy zacząć od siebie samego.

Niedawno wydał Pan książkę, której angielski tytuł „7 S of Well-Being” można przełożyć: „7 S Dobrego Życia”. Czy zdradzi nam Pan, co kryje się pod każdym z tych s?

– Pierwsze s to sun, czyli słońce, które symbolizuje bycie w kontakcie z naturą. Słońce jako pierwotne źródło energii daje życie nie tylko roślinom, gdyż dzięki jego energii chlorofil obecny w zielonych częściach roślin z udziałem dwutlenku węgla i wody umożliwia powstanie cukrów i tlenu, który to z kolei jest niezbędny do życia pozostałym

istotom. Regularne przebywanie na świeżym powietrzu, oprócz dostarczenia organizmowi witaminy D, ma niezwykle pozytywny wpływ na psychikę człowieka. Z przebywaniem blisko natury powiązane są też dieta i jakość pokarmu oraz wody, jakie dostarczamy organizmowi.

Pod drugim s kryje się sport, czyli ruch, mający ogromny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne. Po zmęczeniu aktywnością fizyczną wydzielają się endorfiny, hormony szczęścia, a efekt ich działania jest natychmiastowy.



Ruch ma ogromny wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne

Kolejne s to smile – śmiech, czyli gotowość do inicjowania zachowań wprawiających w dobry nastrój i emanowanie pozytywnością. Symbolem tego jest promienny uśmiech na twarzy.

Następne s oznacza seks, ale nie wyłącznie w sensie fizycznej aktywności, lecz również jako ukoronowanie posiadania zdrowej relacji z bliskim sobie człowiekiem. Wciąż jednak bliskość fizyczna jest ważna, a dobra jakość życia seksualnego to niejako potwierdzenie prawidłowo funkcjonującej relacji.

Piąte s to sleep – sen, czyli wystarczająca ilość snu.

Ostatnie dwa s dotyczą bardziej wymiaru duchowego: samorealizacji, jako refleksji na temat osobistych talentów, uzdolnień, ale i tego, jak chcemy zostać zapamiętani, oraz

samodyscypliny. Myślmy bowiem o swoim życiu z perspektywy osiągnięć, jak i tego, co pozostawimy po sobie. Jednym z ćwiczeń, jakie proponuję klientom, jest wyobrażenie sobie swojego pogrzebu i mowy pogrzebowej, jaką chciałoby się na swój temat usłyszeć. Jeśli jest to zbyt brutalne, to można sobie wyobrazić przyjęcie na osiemdziesiątkę z udziałem bliskich i przyjaciół. Ważne jest, by odnieść się do osiągnięć, realizacji i projektów na rzecz innych, a nie cech charakteru czy osobowości. Z kolei samodyscyplina to umiejętność wzięcia się w garść, zorganizowanie i sterowanie swoim życiem, czego niekiedy nie chcemy czynić. Ale warto pokonać wewnętrznego lenia, by robić to, co jest dla nas dobre.

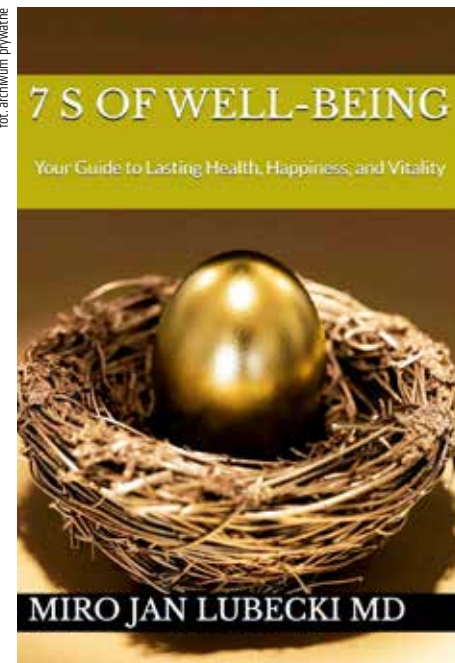
Czy planowana jest polskojęzyczna wersja książki?

– Książka jest na razie dostępna tylko w wersji anglojęzycznej na Amazonie, ale w najbliższym czasie ma być tłumaczona na język polski. Wydałem ją po angielsku, gdyż w tym języku najczęściej porozumiewam się w pracy, również szeroka literatura fachowa dostępna jest po angielsku i paradoksalnie było mi łatwiej w tym języku. Choć nie ukrywam, że wiąże się to również z zamiarem wejścia na rynek międzynarodowy, w tym amerykański.

Jest Pan lekarzem, ale też psychologiem, mentorem i coachem. Jak przebiegała ścieżka Pana kariery?

– Pochodzę z rodziny lekarskiej i wybór medycyny nie był zaskoczeniem. Studiowałem na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu chętnie i z pasją. Interesowałem się kardiologią i psychiatrią, byłem aktywnym członkiem kół naukowych. Otrzymałem propozycję studiów doktoranckich z psychiatrii pod kierunkiem prof. Andrzeja Kiejny lub z kardiologii u prof. Bogumiła Halawy we Wrocławiu, skutkiem czego przez dwa lata pracowałem jednocześnie w obu klinikach. W czasach transformacji systemowej, gdy do Polski zawitał kapitalizm, pojawiły się zagraniczne firmy medyczne i farmaceutyczne, chętnie zatrudniające młodych absolwentów. Związałem się z jedną z japońskich firm farmaceutycznych, przechodząc na przestrzeni kilku lat wszystkie szczeble kariery, od przedstawiciela handlowego przez

konsultanta, menadżera po dyrektora sprzedaży na Polskę.



Okładka książki „7 S Dobrego Życia”

Wkrótce wysłano mnie jako ekspata na placówkę do Austrii, gdzie zajmowałem stanowisko dyrektora marketingu i sprzedaży, po czym zostałem głównym szefem, czyli *Geschäftsführer*. Zdobyłem mnóstwo doświadczenia w kierowaniu firmą, co uzupełniłem studiami MBA w Szkole Głównej Handlowej w Warszawie. Studia doktoranckie z psychologii ukończyłem w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej, gdyż zawsze interesowały mnie tajniki ludzkiej natury, którą chciałem poznać zarówno od strony medycznej – fizjologicznej i fizycznej, jak i psychologicznej – psychicznej. Wciągnęło mnie to na tyle, że zająłem się, początkowo hobbystycznie, coachowaniem w firmie, do tego stopnia, że tworzyłem własne systemy coachingowe i trenowałem innych coachów.

W Wiedniu mieszka Pan od dwóch dekad. Jak doszło do wyboru właśnie tego kierunku geograficznego?

– Zawsze miałem marzenie, by wypłynąć na szersze wody, nie tylko polskie. Dorastałem w czasach komunizmu, gdzie żelazną kurtyną oddzielono tak różne światy. Tęsknota za wyruszeniem daleko przed siebie była zatem u mnie bardzo silna. Towarzyszyło temu poczucie niesprawiedliwości i wewnętrznej niezgody, że nie mogę się wybrać do Paryża, Madrytu lub Londynu, tylko w porywach do Pragi lub Budapesztu. Pochodząc z Opolszczyzny, ziemi o bliskich związkach z Niem-

cami, miałem zaplecze w postaci znajomości języka niemieckiego, jaką wyniosłem z prywatnych korepetycji. Gdy otworzyły się możliwości, chętnie skorzystałem z okazji, a wakat na stanowisku w Wiedniu skłonił mnie do wyjazdu.

Z czasem polubiłem moje nowe miejsce pobytu na tyle, że zdecydowałem się tu pozostać. Cenię sobie to, że jest przyjazne i pełne zieleni. Mieszkam nieopodal Alte Donau i w miesiącach letnich mogę się kąpać w czystej wodzie. W zimie, jako zapalony narciarz, potrzebuję zaledwie godziny, by stanąć na stoku w Semmering. Szeroki krąg znajomych wśród Polaków i pracowników UNO City sprawia, że zawsze znajdę partnera do zagrania kilku setów na kortach tenisowych.

Na przestrzeni wieków powstała niezliczona ilość złotych zasad postępowania i podręczników samopomocowych. Jakie punkty do refleksji przekazuje Pan naszym Czytelnikom, z których część jest świeży-

mi emigrantami, a część od pokoleń żyje w Austrii?

– Myślę, która zawsze mi przyświeca i do refleksji nad którą zachęcam moich pacjentów, jest to, by brać odpowiedzialność za swoje życie, to znaczy nie robić z siebie ofiary, nie szukać wymówki w postaci pochodzenia, rodziny, zdarzeń losowych czy wypadków. Raczej spróbować zdefiniować przyczynę tego, że jest mi źle, bez buntu zaakceptować stan faktyczny jako bazę wyjściową do zmiany, do pracy nad sobą. Stanąć w prawdzie i powiedzieć sobie: dzisiaj jest pierwszy dzień całej reszty mojego życia – co ja z tym chcę zrobić? Wzięcie odpowiedzialności za swoje życie ma kluczowe znaczenie. Oznacza to decydowanie o swoim życiu w zakresie, w jakim to możliwe, a tych możliwości jest naprawdę niemało, choćby w obszarach wymienionych wcześniej siedmiu S. Zachęcam do tego, by mieć autentyczną ambicję, żeby być szczęśliwym, dobrym i mądrym człowiekiem, i zrobić wszystko, żeby tak się stało.

reklama

Diagnostyka

Badania ultrasonograficzne
żył, tętnic, narządów
brzusznych i tarczycy.

Wziernikowanie
w znieczuleniu ogólnym
żołądka (gastroskopia)
i jelita grubego
(kolonoskopia).

Zakres operacji

Cały zakres chirurgii
naczyniowej, brzusznej
i endokrynologicznej,
proktologia.

Między innymi tętnic
szyjnych, rekonstrukcje przy
chorobie niedokrwiennej
kończyn, żyłaki (również
mało inwazyjną metodą
laserową), mało inwazyjne
operacje pęcherzyka
żółciowego, jelit, przepuklin
pachwinowych
i pooperacyjnych, choroby
refluktowej żołądka,
przepukliny przepony,
chorób tarczycy, guzków
krwawniczych i przetoek
(również laserowe).

DR N.MED. ANDRZEJ

FRANCZAK

SPECJALISTA CHIRURGII OGÓLNEJ
NACZYNIOWEJ
WISCERALNEJ

Praktyka prywatna (Wahlarzt)
Adres: Lazarettgasse 16-18,
1090 Wiedeń
Tel: 0676 9421982
E-mail: info@dr-franczak.com
www.dr-franczak.com/pl/
Operacje wykonywane są osobiście
w szpitalu Floridsdorf
lub szpitalach prywatnych

Ambasadorzy muzyki polskiej

– Wszystko, co dobre, nie jest proste – mówi Michał Kucharko, dyrygent jedyne go chóru polskiego na terenie Austrii – Chóru Polonii Wiedeńskiej „Gaudete” przy Polskiej Misji Katolickiej w Austrii, Dziecięcego Chóru Polonijnego „Małe Gaudete”, a także założyciel i dyrygent wielu innych zespołów muzycznych.

Rozmawia Anita Sochacka

Od ponad dwóch dekad, od 2004 roku, prowadzi Pan Chór Polonii Wiedeńskiej „Gaudete”. Jak zmieniła się od tego czasu emigracja polska i czy chór pełnił w tym procesie funkcję zespalającą?

– Emigracja zmieniła się o tyle, że wyrosły pokolenia tutaj już urodzone i to one się coraz częściej pojawiają w naszym chórze. Wielu jest oczywiście dawnych emigrantów,

ściąg tworzy środowisko do integracji Polaków, będąc swoistą „małą Ojczyzną”. Nie tylko promujemy wartości polskiej kultury i języka, ale również nimi na co dzień żyjemy. Istotny jest też fakt, że chcemy być w Wiedniu ambasadorami muzyki polskiej i budować mosty między obiema kulturami: austriacką i polską. Nawiązujemy kontakty ze środowiskiem austriackim, współpracujemy

Polacy otwierają się także na inną kulturę. Przyjrzyjmy się samej organizacji koncertów: w naszym chórze nie stronię od muzyki austriackiej, a z drugiej strony wychodzę do publiczności wiedeńskiej z muzyką polską. Takie zadanie sobie postawiliśmy. Wykonujemy również wspólnie wybitne dzieła światowe przy udziale różnych orkiestr austriackich, jak i łącząc dwa chóry: austriacki i polski.

Obecnie jest Pan także dyrygentem Chóru i Orkiestry Schlosskapelle Schönbrunn, a w przeszłości pełnił rolę asystenta dyrygenta Arnold Schönberg Chor.

– Chór i Orkiestrę Schlosskapelle Schönbrunn prowadzę niezmiennie od 2007 roku. By przekazać jego kierownictwo, zorganizowano przesłuchanie, na którym wystąpiło kilku kandydatów. Zadanie było proste: poprowadzić próbę. Konkurs wygrałem i tak zostałem dyrygentem tego zespołu. Z kolei w Arnold Schönberg Chor z początku byłem śpiewakiem. Tak się złożyło, że dyrygent był również moim profesorem na uczelni, gdzie wykładał dyrygenturę chóralną. Zauważył moje zdolności i powoli zaczął mnie angażować do pomocy, by następnie uczynić swoim asystentem. Pełniłem tę rolę przez wiele lat.



Dyrygent Michał Kucharko

foto: archiwum prywatne

W roku ubiegłym pożegnaliśmy pomysłodawcę i założyciela polskiego chóru, Mateusza Synowca. Jak chór, który powstał w 1981 roku, zmieniał się pod kierownictwem różnych dyrygentów?

– Każdy dyrygent odciska swoje piętno na

jak Ambasada RP w Wiedniu czy Instytut Polski, stajemy się rozpoznawalni również w innych kręgach. Wśród Austriaków notujemy wzrost popularności dzięki współpracy m.in. z Towarzystwem Chopinowskim, które promuje zespół na festiwalach organizo-

dla orkiestry, będącej zarówno salą koncertową, jak i teatralną.

Z ilu członków składa się dzisiaj chór i jakie warunki należy spełniać, by do niego dołączyć?



Chór Polonii Wiedeńskiej „Gaudete”

chórze, realizując swoją wizję. Pan Mateusz pięknie to dzieło rozpoczął i przez wiele lat sam je prowadził. Właściwie dyrygentów w historii chóru było kilku: po Mateuszu Synowcu nastąpił Zdzisław Wysocki, znany kompozytor, związany do dziś z Wiedniem. Krótko po nim chórem kierował syn pana Mateusza, Daniel Synowiec. Pomiędzy nim i moim kierownictwem był czas dyrygentury Julii Czepiel, córki znanego dyrygenta orkiestrowego Wojciecha Czepiela. Wszyscy dyrygenci, niektórzy krótko, pełnili bardzo ważną rolę.

Chór jest żywym organizmem, złożonym ze śpiewaków amatorów, którzy oczywiście reagują na zmianę dyrygenta. Te zmiany są jednak konieczne dla dobrego funkcjonowania zespołu. Przejąłem „Gaudete”, gdy działał już jako dobrze rozwinięty chór, i mam nadzieję, że godnie prowadzę to dzieło dalej.

W 2026 roku chór będzie obchodził 45-lecie istnienia. W jaki sposób na przestrzeni lat zapisał się w świadomości austriackiej publiczności i w środowisku Polonii?

– W środowisku Polonii jesteśmy znanym i cenionym zespołem, a za sprawą współpracy z instytucjami polonijnymi, takimi

wanych dla publiczności austriackiej. Procentują też moje kontakty z dyrygentami innych chórów, dzięki czemu śpiewaliśmy m.in. wielkie dzieła muzyki światowej w słynnym Konzerthaus.

Austria należy do rozśpiewanych krajów. Dział tu około 3 tysięcy chórów, ale wiele chórów usłyszeć można jedynie przy okazji uroczystości narodowych. A jednak Chór Polonii Wiedeńskiej „Gaudete” jest rozpoznawalny.

– Regularnie uczestniczymy w cyklach chóralnych koncertów w Wiedniu „Vocumenta”, do udziału w których zapraszane są wyłącznie najlepsze zespoły. Byliśmy niejednokrotnie zaszczytani możliwością śpiewania dla papieża Jana Pawła II, czy to w Wiedniu, czy w Rzymie. Odbywaliśmy liczne tournee po krajach europejskich, w tym w Polsce.

Angażowaliśmy się – i wciąż to czynimy – we współpracę z innymi zespołami muzycznymi, co zaowocowało występami w Konzerthaus, czy też podczas jubileuszu 25-lecia posługi kardynała Schönborna w katedrze św. Szczepana. Dawaliśmy również koncerty w słynnej MuTh, tj. najnowocześniejszej sali koncertowej w Wiedniu, wyposażonej w przestrzeń sceniczną i wielofunkcyjny kanał

– Obecnie zespół liczy ponad 30 śpiewaków. Warunkiem przyjęcia jest po prostu chęć śpiewania, nie wymagana jest umiejętność czytania nut. Po okresie próbnym, służącym wzajemnemu poznaniu się, zapada decyzja o pozostaniu w chórze. Jesteśmy otwarci na każdą osobę, która chętnie podejmuje nowe wyzwania. Z pewnością pomocne są takie cechy charakteru, jak systematyczność, poczucie obowiązku i odpowiedzialność.

Śpiewanie oferuje najlepszą formę przeżywania muzyki, jaką jest tworzenie muzyki samemu. W końcu nasz instrument, czyli głos, jest zawsze z nami, a muzykowanie przynosi ogromną radość. Poza tym bycie w chórze ma jedną wielką zaletę: nie śpiewa się samemu, gdyż zawsze kilka osób śpiewa tym samym głosem.

Czy należy wylegitymować się polskim paszportem lub pochodzeniem?

– Niekonieczny jest polski paszport. W naszym zespole mamy Petera, Austriaka zafascynowanego kulturą tej części Europy. Dołączył do nas przed laty, a następnie poznał Polkę. Obecnie ma 80 lat i wciąż świetnie śpiewa, a chór jest ważną częścią jego życia. Śpiewała też z nami pani, której



Chór Polonii Wiedeńskiej „Gaudete”

nie brak też osób, które przebywają w Austrii w ramach programu Erasmus i po pół roku wracają do Polski. Nasz chór z pewno-

z zespołami austriackimi, dajemy innym możliwość zetknięcia się z kulturą polską. Zauważamy, że dzięki naszej działalności

foto: archiwum prywatne

zić był Polakiem, i dołączyła do chóru, by nauczyć się polskiego. W większości jednak członkami chóru są oczywiście Polacy. Co ciekawe, repertuar jest nie tylko polski. Promujemy polską muzykę religijną, ludową i patriotyczną, ale też wielkie dzieła polskich i zagranicznych kompozytorów, niekiedy pisane po łacinie. Śpiewamy również dobrą muzykę po niemiecku czy angielsku.

Dyrygent powinien być chyba też dobrym psychologiem. Musi sprawić, by wokaliści o różnych osobowościach, temperamentach i ambicjach odkładali na bok swoje ego i śpiewali ensemble, a niekiedy unisono.

– Istotnie, praca z chórem to praca z ludźmi, których wspólnym celem jest muzykowanie. Ludzi trzeba poznać, wejść z nimi w

wyrównanie, a jednocześnie zyskiwało na wyrazie. To praca, która wymaga ciągłych starań. Pamiętajmy, że członkowie chóru są amatorami, przez co niekiedy takie procesy trwają dłużej. Ja stosuję podobną receptę jak na zgraną rodzinę, w której trzeba się umieć komunikować, dostrzegać i przede wszystkim słuchać jeden drugiego, zawsze sobie wzajemnie przebaczać, a wtedy moje solo przeradza się w unisono.

Chór „Gaudete” doczekał się też swojej wersji dziecięcej – „Małe Gaudete”. Praca z dziećmi to zupełnie inna aktywność. Jak się w niej Pan odnajduje?

– Ten pomysł wielokrotnie podsuwali mi znajomi rodzice, nie sądziłem jednak, że temu podołam, i długo go od siebie odsuwałem. Ale w końcu wraz z moją małżonką

chodzi bez trudu? Wszystko, co dobre, nie jest proste. Już teraz z żoną widzimy owoce naszego działania, nie tylko muzyczne, ale i kulturowe. Dzieci uczą się czytać po polsku, ćwiczą teksty z pamięci, poznają pieśni patriotyczne, które chętnie śpiewają przy okazji różnych świąt religijnych i patriotycznych. Przed próbami bawią się i biegają. Wspaniała jest ta rodzinka, a liczy już ponad 35 dzieci. Niektóre z nich wyrosły i śpiewają już w chórze „Gaudete”.

Jaka była Pana droga do Austrii? Co przyczyniło się do sukcesu w pracy artystycznej oraz działalności edukacyjnej?

– Jeszcze będąc w Polsce, widziałem moją przyszłość, dość konkretnie ją sobie wyobrażałem. Jako muzykolog myślałem, że zostanę dyrygentem chóralnym. Pracowałem już wówczas na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, chciałem spróbować jednak czegoś więcej. Miałem kontakty ze studentami, którzy kontynuowali studia za granicą. Zafascynowało mnie to.

Wziąłem urlop dziekański i w 2002 roku przyjechałem do Austrii. Zdałem egzaminy na muzykę kościelną i wsiąknąłem w tułszy świat. Sposób muzykowania mi się podobał, mogłem stykać się z dyrygentami, których płyt słuchałem w Polsce. To spowodowało ogromną różnicę w moim podejściu i doświadczeniach muzycznych.

Postanowiłem rozpocząć w Wiedniu studia i zobaczyć, co będzie dalej. Dzięki licznym kontaktom moja działalność muzyczna się rozwinęła, a talent, który we mnie tkwił, został rozpoznany i doceniony. W 2003 roku byłem już śpiewakiem w Schönberg Chor. Z czasem pozycja asystenta w tym zespole dała mi możliwość pracy z najwybitniejszymi dyrygentami światowej sławy. Wspaniale było jeździć po świecie i przygotowywać dla nich chóry.

Postacią, która wywarła na mnie ogromny wpływ, był nieżyjący już Nikolaus Harnoncourt, dyrygent i wiolonczelista, który jeszcze szerzej otworzył mi drzwi do świata muzyki. W dziedzinie muzyki chóralnej kształcił mnie profesor Erwin Ortner, dyrygent chóralny, z którym do dziś mam świetny kontakt.

Dzięki pracy artystycznej pojawiały się wciąż nowe propozycje, dotyczące np. wykładów

na uczelni i prowadzenia zespołów, również zawodowych. Założyłem projektowy zespół Wiener Solisten Chor, z którym realizuję zamówienia na wykonanie określonych dzieł. W 2020 roku poprowadziliśmy przepiękne prawykonanie dzieła Nikolety Burzyńskiej, napisanego na skrzypce i 16 solistów, które zostało nagrane. Wykonujemy dzieła polskiej muzyki dawnej we współpracy m.in. z Elżbietą Sajką i jej zespołem muzyki dawnej Pandolfis Consort Wien. Zrealizowaliśmy też nagranie Pasji Janowej Bacha dla radia ORF1.

W 2012 roku dostałem propozycję pracy dla diecezji jako referent muzyki kościelnej, a rok później otrzymałem propozycję pracy jako wykładowca na Wiedeńskim Uniwersytecie Muzycznym w Instytucie Muzyki Kościelnej. Prowadzę też biuro artystyczne tego wydziału. Od 2021 roku pracuję w Konserwatorium Diecezjalnym, gdzie uczę między innymi dyrygentury chóralnej.

Jaki jest Pana ulubiony repertuar chóralny?

– Mój ulubiony repertuar chóralny to przede wszystkim dobra muzyka. Może być z każdego stylu, nawet z muzyki popularnej, jeśli tylko została dobrze napisana. Cenię wysoce piękne dzieła sztuki, które mają wielorakie poziomy wyrazu, jakie ciągle odkrywam wracając do tych utworów.

Podjęte przeze mnie studia muzyki kościelnej są o tyle fascynujące, że kształtują profil muzyka wszechstronnego. Miałem kiedyś w życiu pomysł, aby zająć się organami w Szwajcarii, ale uznałem, że to zamknęłoby mnie tylko na ten jeden instrument, który zresztą bardzo cenię. A muzyk kościelny jest w istocie i śpiewakiem, i dyrygentem, i organistą, i trochę kompozytorem. Może prowadzić zarówno chór a capella, jak i małe ensemble, potężne oratorium z wielką orkiestrą i muzykę współczesną, zespół popowy czy gospelowy. Wszystkie te gatunki

muzyczne w tej roli się mieszczą. Nie brak też przestrzeni na kontakt z ludźmi w kościele, porozumiewanie się z nimi poprzez muzykę.

Miałem w swoim życiu epizod bluesowy i jazzowy, co pomaga mi teraz w muzykowaniu z dziećmi, którym odsłaniam kolejne gatunki muzyczne. Najtrudniejszą muzyką chóralną jest muzyka a capella, ponieważ wymaga dużych umiejętności i śpiewaczych, i muzycznych.

Prócz dyrygentury, zajęć na uniwersytecie i konserwatorium oraz w licznych zespołach muzycznych, znajduje Pan czas na grę na organach. Czy to rodzaj świadomej odskoczni?

– Rzeczywiście, to inne doświadczenie, choć wciąż związane z ludźmi, ale już w inny sposób. Organy to instrument wszechstronny, oferujący wiele możliwości wykonywania muzyki. W kościele grając na organach prowadzę przede wszystkim śpiew wspólnoty. Drugim elementem jest improwizacja, którą po prostu uwielbiam. Organy i liturgia dają niesamowite możliwości i przestrzeń do tego rodzaju muzykowania. Jeśli chodzi o literaturę organową, to dosyć szybko się zorientowałem, że bardziej interesuje mnie praca zespołowa niż dziesiątki godzin spędzonych samemu na ćwiczeniu na organach.

Pośród tej różnorodności zajęć artystycznych w jaki sposób staje się Pan twórcą?

– Poprzez improwizację właśnie i aranżowanie. Choć przyznam, że chciałbym mieć na kompozycję więcej czasu, bo część pomysłów wciąż leży w szufladzie. Na razie realizuję się jako improwizator, grając na organach, fortepianie czy akordeonie. Piszę nuty robiąc aranżacje, zwłaszcza dla małego „Gaudete”, dla którego piosenki rozpisujemy na głosy i instrumenty. Tak, kompozycja wciąż na mnie czeka.

Gdzie w najbliższym czasie możemy posłuchać Chóru Polonii Wiedeńskiej „Gaudete” lub małego „Gaudete”?

– Zapraszamy na Facebooka i Instagram, gdzie publikujemy plany naszych występów. Zapraszam na stronę internetową Chóru i Orkiestry Schlosskapelle Schönbrunn.



Chór Polonii Wiedeńskiej „Gaudete”

kontakt, trzeba ich lubić, mieć do nich dużo cierpliwości, empatii i akceptacji. Osoby w chórze są różne, i to jest piękne. Dzięki temu obdarzamy się różnorodnością.

W warstwie muzycznej staram się przekazywać zasady i pomysły, aby to, co śpiewamy, brzmiało w różnych warstwach muzycznych

przełamaliśmy się i zaczęliśmy prowadzić chór dziecięcy, z którego zrodziły się już dwie grupy wiekowe.

Dość niespodziewanie bardzo dobrze odnalazłem się w tej pracy, która daje wiele radości, jest wdzięczna, choć oczywiście bardzo wymagająca. Ale co w życiu przy-



Dziecięcy Chór Polonijny „Małe Gaudete”

Polonia w Rumunii

fot. Mateusz Jakubowski



Budynek kopalni soli

Od kilku miesięcy, razem z twórcą vloga „Śladami Polonii”, Mateuszem Jakubowskim, poznajemy dawną polską emigrację. W poprzednim numerze „Poloniki” wybraliśmy się do Urugwaju. Dzisiaj przychodzi pora na dużo bliższy kierunek – odwiedzimy tereny rumuńskiej Bukowiny.

Mateusz Jakubowski

Po pierwszym rozbiórze Polski, dokonany w 1772 roku, część należących do niej ziem: Małopolski, Rusi Czerwonej oraz Podola weszła w skład Austrii. Tereny te zaczęły być powszechnie znane pod nazwą Galicja. Zaledwie trzy lata później do Austrii trafiła również Bukowina, którą Habsburgowie odebrali Turcji. Był to region graniczący z Galicją i z tego powodu postanowiono go włączyć w jej skład.

no mniejszości narodowe. Przyłączenie jej do Galicji wywołało napływ ludności polskiej na te tereny. Leżący na obrzeżach Austro-Węgier i Galicji teren był nie tylko słabo zaludniony, ale też pozostawiony sam sobie, a przez to dawał nadzieję na odnalezienie nowego, lepszego życia. Wielu Polaków szukało tam odmiany swojego losu.

Cieężko ustalić, skąd dokładnie pochodzili wszy-

Sącza. Kolejnymi grupami byli górnicy z Wieliczki i Bochni oraz Kałusza.

Polscy górnicy

Czego na Bukowinie szukali polscy górnicy? Soli. Znaczący się, nawet nie musieli jej szukać. O występowaniu soli na terenach dzisiejszej Kaczyki, będącej wtedy kilkunastoosobową osadą, było wiadomo od dawna. Słone źródła były oczywistym dowodem na to, że gdzieś pod ziemią znajduje się sól. Chęcią jego profesjonalnego wydobycia wykazały się jednak dopiero Austro-Węgry. Chwilę po przejęciu Bukowiny, cesarz Habsburgów zlecił prace polegające na wyznaczeniu najlepszego miejsca pod budowę kopalni. Do jej wybudowania sprowadzono 20 polskich rodzin górniczych pochodzących z Bochni oraz Wieliczki.

Potomków tych rodzin odnaleźć w Kaczycie jest dość trudno. Po polsku prawie nikt już tutaj nie mówi. Mam na szczęście namiary na jedną osobę, Cristinę Cehaniuk. „Dwadzieścia rodzin to było. W roku 1791 i 1792. Przyjechała inteligencja i wybudowała kopalnię. A potem przyszli inni Polacy i tutaj pracowali” – mówi mi chwilę po przywitaniu i rozłożeniu przeze mnie sprzętu do nagrywania.



Kaczyka

W poszukiwaniu miejsca do życia

Jako że Bukowina była słabo rozwinięta i ledwie zamieszkała, do jej zaludnienia zaproszo-

scy przybysze. Wiadomo natomiast, że pierwsi Polacy przybyli między innymi spod Jasła, Ropczyc, Rzeszowa, Tarnowa oraz Starego i Nowego

Rodzina Cehaniuków

Rodzina Cehaniuków jest jedną z pierwszych, jaka przybyła do saliny, jak mówi się tu na kopalnię soli. Siedzimy i rozmawiamy. Pani Cristina opowiada i pokazuje zdjęcia. „Masz, zobacz tutaj, 1899 rok, pamiątkowe zdjęcia pracowników saliny”.

Na zdjęciu Zygmunt, jeden z jej dalekich krewnych. Dowiaduję się, jak wydobywa się sól i jak istnienie kopalni wpłynęło na rozwój Kaczyki, która dzisiaj jest małym miasteczkiem. Zresztą, co ja będę słuchać! Do kopalni trzeba jechać. Jej część jest otwarta dla turystów.

fot. Mateusz Jakubowski



Cristina Cehaniuk pokazuje swoje zbiory. Fotografia z 1899 r. z podpisem: Pamiątkowa fotografia pracowników saliny

Czeka tam na mnie mieszkająca niedaleko Mihaela Markulak, która zgodziła się być moim polskim przewodnikiem. Bo niestety, mimo polskich napisów, które pojawiają się w kopalni, polski przewodnik to loteria: raz będzie, raz nie. Jako że prawie nikt nie mówi w Kaczycie po polsku, przeważnie nie ma tam nikogo takiego.

Kopalnia soli

„Górnicy pracują tutaj na głębokości 90 metrów” – słyszę od Mihaeli przy wejściu do kopalni. Budynek, mimo że piękny, czasy świetności zdecydowanie ma już za sobą. To drewniany parterowiec, posiadający równie drewnianą wieżę, udekorowaną zegarem na szczycie. Widać świeżo wyremontowany dach. Wiem, że lada moment ruszy również remont elewacji.

Latem przyjeżdża sporo turystów. Władze chcą, aby budynek nie odstraszał i stanowił chlubę okolicy. „Eksperci mówią, że mamy soli na 200 lat wydobycia. Z biegiem lat górnicy muszą schodzić coraz niżej, aby ją wydobywać. Dla turystów to dobrze, bo otwierane są kolejne piętra do zwiedzania. Teraz można zejść pod ziemię i zwiedzać aż na 90 metrów” – słyszę od mojej przewodniczki. Następnie – bach! – otwierają się potężne drzwi, uwidaczniają się strome schody w dół. W tej kopalni nie zjedzie-

my na dół windą. Trzeba iść schodami. Nie jest jak w Wieliczce, chociaż... porównania nasuwają się same.

Po kilku minutach schodzenia dochodzimy do pierwszej sali. 29 metrów pod ziemią. Kaplica świętej Barbary. Cała wykonana z soli. Obok kapliczka, w jej centrum solny krzyż mający około 150 lat. Górnicy znaleźli go podczas pracy.

Pod przywództwem Polaków

W trakcie spaceru moja przewodniczka opowiada: „Gdy w 1791 roku zaczęto budować kopalnię, na początku nie chciano, żeby zarządzili

stów. Minęliśmy jeszcze boisko piłkarskie oraz wielką salę, w której latem dziesiątki osób urządzają sobie pikniki. Siedzimy chwilę z Mihaelą na końcu trasy i szykujemy moce na przejście następnych kilometrów i męczący powrót po setkach schodów. Pytam, czy kopalnia dalej przynosi zyski i daje pracę, i czy jest znana w kraju.

Tutaj już nie wygląda tak kolorowo. Rumuński przemysł przeszedł podobną drogę, co polski. Po upadku komunizmu kopalnia popadła w ruinę. Społeczeństwo rumuńskie zdecydowało portfelami, wybierając w sklepach tańszą, zagraniczną sól. Wydobycie stanęło. Zburzono zakłady obróbki soli, pograżono się w długach. Nie było pomysłu na to, jak zrobić z kopalni dochodowe przedsiębiorstwo w czasach wolnorynkowych. Udało się jednak przetrwać. Kopalnia regularnie dostaje zlecenia na wydobycie, dzięki czemu górnicy mają pracę. Co prawda nie na pełny etat, tylko na kontrakty, pojawiające się razem ze zleceniami, ale lepsze to niż nic. Do tego salina jest atrakcją turystyczną. Latem panuje tu duży ruch. I tak jakoś wszystko idzie do przodu, nie dając zapomnieć, że Kaczyka, teraz senna i cicha, kiedyś była ważną lokalizacją.

Polski kościół

Obok kopalni znajduje się piękny kościół, Bazylika Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny. Została wybudowana przez Polaków w 1904 roku na podstawie projektu architekta Teodora Talowskiego.

To jeden z tych momentów, które uwielbiam w moich podróżach. Jeszcze przed chwilą nie miałem pojęcia, kim był Talowski. Kawka w drodze do kościoła, papieros, kilka chwil spędzonych w internecie i już wiem. To jeden z najważniejszych polskich architektów. Autor projektów dla dziesiątek kościołów, dworów, willi i kamienic wybudowanych na terenie całego kraju. Możesz, drogi czytelniku, nie znać Talowskiego z nazwiska, ale na pewno kojarzysz jakiś z budynków, które zaprojektował.

Ten w Kaczycie jest dumny, potężny i wypełniony polskimi symbolami. Nad wejściem do nawy głównej znajduje duża data „1904”, a obok niej napis: „O Maryo bez grzechu poczęta, módl się za nami”. W środku znajduje się XVII-wieczna kopia Matki Boskiej Częstochowskiej, dzięki czemu Kaczyka do dzisiaj jest w Rumunii znany i popularnym miejscem pielgrzymek.

Przy samym kościele wita nas natomiast pomnik Jana Pawła II. I nie są to jedyne ciekawostki związane z tym miejscem. Kościół w Kaczycie jest niezwykle z jeszcze jednego powodu – cała zewnętrzna elewacja pokryta jest śladami kul. Budynek był świadkiem potężnych walk, jakie

o miasto stoczyły armie Niemiec ze Związkiem Radzieckim w czasie II wojny światowej, kiedy przez cały długi miesiąc przebiegała tamtędy linia frontu.

cji data, 1918, pieczętka i informacja zapisana dużymi literami: „Tylko za okazaniem niniejszej legitymacji nastąpi wydanie książeczki do wypłaty zarobku w kasie salinarnej”.

pamiętam tak jak wczoraj! I ja mówię: mama, co to jest!? A mama mówi: wybuchła wojna. I zaczęła płakać! A ja nie wiedziałam, dlaczego moja matka płacze!” – powiedziała moja roz-



Leokadia Dziubińska-Grudnicka opowiada o swojej rodzinie

Dom Polski

Cieężko uwierzyć, ale idąc kilkaset metrów dalej, do Domu Polskiego, zupełnym przypadkiem poznałem osobę, która była świadkiem tych walk. Wszystkie najważniejsze polskie miejscowości w Rumunii mają swój Dom Polski, a ten stojący w Kaczyce ma najsmutniejszą historię. O ile mieszkańcy innych polskich miejscowości mówią po polsku, działają prętnie pod względem historii i trzymają się polskości, w Kaczyce jest zupełnie inaczej. O przeszłości i korzeniach pamiętają już tylko nieliczni. Jak to się mogło wydarzyć?

Kiedy tak o tym myślałem, dochodząc po raz któryś do Domu Polskiego, zaczęła mnie kobieta, mieszkająca kilka domów wcześniej. „Pan z Polski?” – pyta. A już po chwili zaprasza mnie do siebie. Leokadia Dziubińska-Grudnicka. 92 lata. Staruteńka. Ledwo słyszy. Ale trudno uwierzyć, jak wspaniałą zachowała pamięć i jasność umysłu. Po naszym pierwszym spotkaniu było drugie. Po drugim trzecie, a potem następne. Można było słuchać jej bez końca. Okazała się kopalnią wiedzy i przeżyć. Wszystko widziała. Gdy zaliłem się, że tak ciężko znaleźć kogoś mogącego opowiedzieć o polskich górnikach, kazała przyjść następnego dnia. Pochwaliła się legitymacją górniczą swojego ojca, Waleriana Grudnickiego. Górnik-majster, jak mówi pani Leokadia, prowadził roboty w kopalni i warzelni. Legitymacja jest pamiątką z czasów, gdy zaproszono go do pracy w Wieliczce. Na legityma-

Naoglądaliśmy się oryginalnych zdjęć z kopalni: tutaj spotkanie zarządu, tutaj wspólne zdjęcie wszystkich pracowników. Nasłuchałem się historii samej saliny. Nadszedł jednak czas, aby spytać o wojnę. Moja rozmówczyni nie miała problemów z odpowiadaniem na wszystkie pytania. Widać było, jak ciężko pracuje, przypominając sobie wydarzenia i układając je w gło-

mówczyni, wyraźnie rozbawiona tym, że nie rozumiała, dlaczego matka płacze. Szybko jednak nabiera powagi i dodaje: „A potem... potem dopiero dowiedziałam się, co to znaczy wojna”. Wojenne opowieści pani Leokadii mają w sobie wszystko. Tylko strachu w nich nie ma. Są niemieccy żołnierze, których każdy musiał przyjąć pod swój dach. Moja rozmówczyni chwali ich



Zdjęcie pamiątkowe zarządu i pracowników kopalni. Palcem wskazany ojciec pani Leokadii, Walerian Grudnicki

wie. Bez problemu podawała daty ważniejszych wydarzeń, walk, bombardowań i innych tragedii czasów wojny.

Wybuchła wojna

„W 1939 roku, pamiętam jak dzisiaj, proszę pana! – mówi, wyraźnie w emocjach. – Byłam w ogrodzie tutaj z moją matką. I były kanony [działa rozpoczęły ostrzał]. Ja miałam 6 lat, ale

dyscyplinę. Byli mili. Nie bali się Niemców. No i zabrali do kina! Pierwszy raz w życiu widziała film. Wie, że kłamliwy i propagandowy, no ale panie! Kino na ścianie leciało! Czasy niemieckie były w Kaczyce spokojne. Naziści ruszali z miasta dalej, na wschód, zdobywać Moskwę. Ale w 1944 roku wszystko się zmieniło. Sowietci dotarli do Bukowiny. „Byliśmy w kościele na rezurekcji, wyszliśmy, jak był wieczór, z kościoła,

koło wpół do dziewiętej, było cicho... Nagle, tak koło północy, wielkie strzelanie było!”. Rosjanie ruszyli do ataku. A Niemcy poszli do lasu, gdzie mieli wzgórze, świetne pole widzenia, okopy i umocnienia przygotowane do odpierania ataków. Leokadia opowiada o tym z ekscytacją. Jak dziecko. Mówi, że wykradała się z bratem, by to oglądać. Rosjanie biegli tłumnie, a Niemców nawet nie było widać. „Szli Moskale... a tu nagle: bach bach bach!” – naśladuje wystrzały z karabinu maszynowego. I padają Moskale... Opowiada też o innych wydarzeniach. Uwielbiała siedzieć z bratem na strychu i podglądać przez małe okienko bombardowania. „Strzelali

sołdatów wyciągnął więc broń i na oczach mojej rozmówczyni zastrzelił go. Do dzisiaj ma o to żal. Tak bardzo żal jej pieska, taki kochany był. Gdyby tylko wyszedł... Od razu po strzale na podłogę zaczęła lać się krew. Weszła między deski podłogi. Nie dało się tego wyczyścić. Niedługo później zaczęło to bardzo śmierdzieć, dlatego Moskale przestali u nich mieszkać i poszli do sąsiadów. Tyle dobrego, czuli się choć trochę bezpieczniej. Rosjanie byli cały czas pijani. Gwałcili, mordowali, wywozili do gulgów. Nad Kaczyką zawisły czarne chmury. Nie przepędziło ich nawet zakończenie wojny. W Rumunii nastał okres twardego komunizmu. I

ale on się czuł Niemcem” – mówi. Cała ta opowieść sprawa jej wiele trudu, czasem ociera łzy. „On tak na nas krzyczał, że nie mówimy prawidłowo po polsku! Jak mamy mówić prawidłowo po polsku, jeżeli my się tu urodziliśmy? My tyle lat nie mieli z Polską żadnego kontaktu”. Książd Krop bardzo dużo popsuł. Wyśmiewał ludzi mówiących po polsku, przez co zaczęli oni odchodzić od języka, wierząc, że nie mówią po polsku. I odchodzili również od kościoła.

No ale co zrobimy...

„Dzisiaj zaledwie kilka osób mówi tutaj po polsku. Mało... ja wiem? Może z dziesięć rodzin.



Hala na końcu trasy w kopalni, na zdjęciu Mihaela Markulak

z dwóch stron. Świsł! Bum! Na dach spadały kule, dźwięk taki, jakby grad padał. Ale dziur nie robiły. Dziury robiły kanony. Jeden z kanonów spadł w ogrodzie. Jabłoń na pół rozerwał. Stoi rozerwana do dzisiaj”. I daje owoce, co sam widziałem, a jabłka były pyszne. „Byliśmy pod ogniem od 9 kwietnia do 8 maja, miesiąc prawie”. Moja rozmówczyni wspomina, że w tych wszystkich eksplozjach było coś pięknego. „Czasem kule eksplodowały w powietrzu! A my się patrzeli! Tak jak teraz robią takie światła, co eksplodują w powietrzu”.

Przyszli Rosjanie

„Po miesiącu wszystko się zmieniło. Przyszli Rosjanie. Zaraz ulokowali nam tutaj sześciu żołnierzy, tutaj w tym pokoju”. Było już zupełnie inaczej. Mająca już wtedy 11 lat Leokadia poznała kolejne oblicze wojny. Miała psa, Dziobek się nazywał. W pierwszych dniach pod wspólnym dachem żołnierze rosyjscy kazali mu wyjść z pokoju. Pies nie rozumiał. Jeden z

tu mamy odpowiedź na to, dlaczego w innych „polskich” miejscowościach na Bukowinie mówi się po polsku, a w Kaczyce prawie w ogóle.

Zrumunizować Polaków

Kaczyka stała się ważnym punktem na mapie. Działał przemysł, były kopalnia i większa populacja. Komuniści jednak uznali Polaków za niepewnych, dlatego podjęli działania mające na celu osłabienie Polonii. W działaniach tych wykorzystali religię. Znaleźli się rumuńscy, nacjonalistyczni księża, chcący rumunizować Polaków. Komuniści przekazali im kościoły w Kaczyce, oddali też nawet Dom Polski. Od tego czasu Polacy nie mieli gdzie się spotykać. A w kościele byli rugowani i krytykowani. „Księża bardzo nienawidzili Polaków” – mówi mi Cristina Cehaniuk. Ona sama miała pecha załapać się na ten zły moment historii. „Był ksiądz, Krop. Jego mama była Polką, on umiał dobrze polski i niemiecki, bo tata był Niemiec,

Wszyscy starzy, co mówili po polsku, poumierali w Kaczyce. I tak teraz jest, jak jest” – słyszę na zakończenie tematu. Cristina wyciera łzy. Nie jest dobrze... Ale może idzie ku dobremu? Kaczyka ma nowy Dom Polski, który został świeżo wyremontowany. Ostatni polskojęzyczni mieszkańcy Kaczyki starają się przywrócić język. Zachęcają do nauki swoje dzieci i bliskich. Jest ich jednak bardzo mało. Młodzi albo pojechali do większych miast, albo siedzą za granicą. Ale mimo to powoli idzie do przodu. Jedną z osób, która o to dba, jest Cristina Cehaniuk. Pomagają też polskie organizacje. „Jak ten Dom Polski tu powstanie, to jakoś będzie się to utrzymywać” – mówi mi i na chwilę się zamyśla. Wypowiadając te słowa na głos, nie brzmiała wiarygodnie, i chyba sama zdała sobie z tego sprawę. Kobieta dodaje: „Trzeba mieć wiarę. Tylko wiara daje nadzieję, że może być dobrze. Tak to wygląda, proszę pana, no ale co zrobimy Co zrobimy”...

Jestem rodzicem dziecka w spektrum

Diagnoza spadła na nas jak grom z jasnego nieba. Łzy popłynęły jak woda z pękniętej rury. To było ciężkie doświadczenie. Poczucie winy, bezradność, strach – wszystko naraz. Czy daliśmy mu wystarczająco dużo wsparcia? Czy mogliśmy coś zauważyć wcześniej? Czy to znaczy, że nasze życie się zmieni? – wspomina mieszkająca w Wiedniu pani Iwona. Chciałaby opowiedzieć o kilku rzeczach, które jako rodzic dziecka w spektrum uważa za ważne.

Wysłuchała i spisała Anna Sikora

Czasami wystarczy drobna zmiana w myśleniu, aby świat stał się lepszym miejscem dla osób w spektrum autyzmu i ich rodzin. Nie musisz wiedzieć wszystkiego ani znać specjalistycznych terminów – trzeba tylko trochę zrozumienia. Chciałabym opowiedzieć Ci kilka rzeczy, które jako rodzic dziecka w spektrum uważam za ważne.

Moje dziecko od początku miało trudności rozwojowe. Długo nie umiało mówić. Potrzebowało pomocy specjalistów, więc od małości jeździliśmy od fizjoterapeuty do logopedy, od ergoterapeuty do psychologa. Ale radziliśmy sobie. Dziecko kompensowało swoje opóźnienia i dawało radę.

Wyzwania stały przed nami jako rodzicami, a szczególnie przede mną – matką. Musiałam zredukować godziny pracy. Musiałam też mieć oczy dookoła głowy, bo ta drobinka nawet na minutę nie usiedziała w miejscu. Wybiórność pokarmowa na dłużej niż zwykle zatrzymywała mnie w kuchni. Głowiłam się, co ugotować, jak mu jeszcze pomóc. Obdzwońłam milion instytucji, szukając pomocy. Zbyt często usłyszałam, że nie ma miejsc, że jest lista oczekujących, że może za pół roku, rok, nie wiadomo. Najtrudniejsze jednak nadeszło w szkole. Rap-

tem trzeba było wcześniej wstawać i długimi minutami wysiadywać w ławce. Przed moim dzieckiem pojawiły się nowe, trudne obowiązki, z którymi nie potrafiło sobie poradzić. Zaczęło odreagowywać – psuło prace i zabawki innych dzieci, zaczepiało je. A najgorsze? Zniknął jego uśmiech.

Trzeba było zrewidować, a właściwie uściślić wcześniejszą diagnozę. Nie spodziewaliśmy się jej wyniku. Autyzm. Diagnoza spadła na nas jak grom z jasnego nieba. Łzy popłynęły jak woda z pękniętej rury. To było ciężkie doświadczenie. Poczucie winy, bezradność, strach – wszystko naraz. Czy daliśmy mu wystarczająco dużo wsparcia? Czy mogliśmy coś zauważyć wcześniej? Czy to znaczy, że nasze życie się zmieni? Ale ten młody człowiek, choć nazwano to, co jest częścią jego samego, pozostał nadal tym samym młodym człowiekiem. Teraz uczymy się z tym żyć.

I chciałabym, żebyś i Ty mógł/mogła zobaczyć go takim, jakim jest naprawdę. A co chciałabym, żebyś wiedział(a)?

Autyzm to nie choroba, osoby z autyzmem są różnorodne

Autyzm to sposób funkcjonowania mózgu,

a nie choroba, którą trzeba wyleczyć. Osoby autystyczne są tak różne, jak różni są ludzie. Nie każde dziecko w spektrum unika kontaktu wzrokowego, nie każde ma geniusz matematyczny, nie każde macha rękami. Mój syn może uwielbiać kontakt z ludźmi, ale szybko się męczy i wycofywać. Może mieć doskonałą pamięć, ale nie rozumieć dwuznacznych żartów. Może w jednej dziedzinie funkcjonować świetnie (matematyka), a w innej mieć ogromne trudności (dysleksja).

Autyzm nie wygląda „tak i tak”. Mówiąc, że autyzm to spektrum, często wyobrażamy sobie linię – prosty wykres z jedną osią, gdzie na jednym końcu jest „lekka forma”, a na drugim „głębsza postać autyzmu”. To jednak duże uproszczenie. W rzeczywistości spektrum autyzmu nie rozciąga się tylko na jednej osi, ale na co najmniej trzech – jak wykres w układzie współrzędnych trójwymiarowych. Można powiedzieć, że to przestrzeń, w której różne cechy – np. komunikacja, przetwarzanie sensoryczne, potrzeba rutyny – rozkładają się w różnych kierunkach. Osoba X może symbolizować umiejętności społeczne, osoba Y poziom sztywności myślenia i potrzeby rutyny, a osoba Z – sposób odbierania bodźców sensorycznych.

Każda osoba w spektrum znajduje się w innym punkcie tej przestrzeni. Każda osoba ma swój unikalny profil, który nie układa się w liniową skalę.

Przy okazji – w języku polskim warto mówić „osoba w spektrum” lub „osoba z autyzmem”, zamiast „autystyk”. Ja, jako rodzic, wolę tę formę – jest pełna szacunku i podkreśla, że moje dziecko to przede wszystkim... dziecko.

To nie brak wychowania!

Każdy z nas widział kiedyś w tramwaju dziecko, które płacze, krzyczy, rzuca się na podłogę. I prawdopodobnie każdemu przyszło do głowy: „Oho, rozpieszczony dzieciak. Rodzice nie potrafią go wychować!”. Ale czy na pewno? Niektóre dzieci (i nie mówię tu tylko o dzieciach w spektrum) doświadczają czegoś, co nazywa się przebodźcowaniem. Ich mózg dostaje za dużo informacji naraz: hałas rozmów, dźwięk poruszającego się tramwaju, zapachy perfum, jaskrawe światło, uczucie ciasnych butów na stopach... To trochę tak, jakbyś musiał(a) bardzo pilnie skorzystać z toalety, a ktoś mówił Ci: „No przestań, przecież wiesz, że nie powinienś mieć pełnego pęcherza. Opanuj się!”. Tylko, że to nie działa. Bo potrzeby ciała nie da się wyłączyć siłą woli.

Kiedy widzisz dziecko, które „robi scenę”, spróbuj pomyśleć: a może to nie brak wychowania? Może to po prostu mały człowiek, który właśnie walczy ze swoim ciałem i umysłem, bo jego mózg inaczej odbiera świat? Ktoś, kto nie umie jeszcze inaczej?

Dlatego zamiast oceniać – dajmy tym dzieciom i ich rodzicom trochę więcej przestrzeni. Czasem wystarczy zwykły, ciepły uśmiech.

Odczucia to odczucia, nie neguj

Osoby w spektrum często inaczej odbierają bodźce – dźwięki, światło, zapachy, dotyk, temperaturę. Dla mojego dziecka szum w galerii handlowej może brzmieć jak odrzutowiec, metka na ubraniu może być jak papier ścierny na skórze, a przytulenie – jak uścisk, który boli. Tak jak udowodniono, że brokuły nie smakują dzieciom, bo one mają znacznie więcej receptorów smaku, więc do ich mózgu dociera więcej informacji o smaku, szczególnie gorzkim, i stąd ta reakcja atawistyczna, obronna.

Wyobraź sobie, że ktoś powtarza do Ciebie w kółko: „Mamo, mamo, mamo”, a przy każdym słowie ciągnie Cię za rękaw. Próbujesz zachować spokój, raz czy dwa razy poprawiasz, ale to nadal trwa i zaczyna Cię doprowadzać do szału. W końcu nie wytrzymujesz.

Teraz pomyśl, że to uczucie może być dla kogoś

codziennością – tylko zamiast „Mamo, mamo” są głośne światła, szeleszczące ubrania, wibrujące od dźwięków powietrze. Nie da się „przyzwyczaić” do czegoś, co jest fizycznie nie do zniesienia. Tak jak nie przekonasz kogoś, kto ma migrenę, że „to tylko lekki ból głowy”.

„To nic takiego”, „Przestań, nie histeryzuj”, „Oj, przecież to nie boli”. Takie słowa padają często,



czasem odruchowo. A może zamiast tego powiedzieć: „Widzę, że się uderzyłeś. To musiało być nieprzyjemne”, „Słyszę, że płaczesz. Chyba jest ci ciężko”, „Rozumiem, że coś ci przeszkadza. Co mogę zrobić, żeby było ci lepiej?”.

Nie musimy oceniać, czy coś „powinno” boleć, denerwować czy przytłaczać. Wystarczy uznać uczucia drugiej osoby – nawet jeśli sami ich nie doświadczamy w ten sam sposób.

I nie chodzi o to, żeby traktować moje dziecko jak porcelanową figurkę, ale o to, żebyśmy wszyscy przyjęli prostą zasadę: jeśli ktoś mówi, że coś mu przeszkadza, to mu przeszkadza. Nie musisz tego rozumieć. Wystarczy, że zaakceptujesz.

Z autyzmu się nie wyrasta, uczymy się z nim żyć

Osoby w spektrum mogą stawać przed większymi i mniejszymi wyzwaniami. Czasem widać dość wcześnie, że dziecko potrzebuje wsparcia – nie reaguje na imię, nie nawiązuje kontaktu

wzrokowego, ma trudności z komunikacją lub nieoczywiste reakcje na bodźce sensoryczne. Ale czasem dziecko kompensuje i dostosowuje się do środowiska na tyle dobrze, że diagnoza w pierwszych latach życia nie jest możliwa. Niekiedy dopiero w szkole, a nawet w dorosłości, ktoś zauważy, że „coś jest inaczej”. Pierwszą osobą, która zwróci na to uwagę, może być lekarz pediatra, nauczycielka w przedszkolu albo sami rodzice. Co wtedy?

Droga do diagnozy i wsparcia:

1. Konsultacja z pediatrą lub specjalistą
Jeśli coś budzi wątpliwości, warto porozmawiać z lekarzem pediatrą. Pediatra prawdopodobnie zaleci konsultację z neurologiem lub psychiatrą dziecięcym.

2. Ośrodki wczesnego wspomagania rozwoju
Dzieci, u których obserwuje się nietypowy rozwój (nie tylko ze spektrum autyzmu), mogą skorzystać z wczesnego wsparcia terapeutycznego, obejmującego m.in. terapię logopedyczną, integrację sensoryczną (SI) oraz pomoc psychologiczną. W Austrii funkcjonują programy wczesnej interwencji, takie jak Ambulatorien für Entwicklungsdiagnostik und Therapie, które zajmują się diagnozą oraz wspieraniem dzieci w rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych, społecznych i sensorycznych.

Niestety, ze względu na dużą liczbę pacjentów, placówki te często mają długie listy oczekujących, a uzyskanie wsparcia może wymagać cierpliwości. Rodzice mogą też poszukać specjalistów (logopedzi, ergoterapeuci, fizjoterapeuci) działających na podstawie umów z kasą chorych lub świadczących usługi prywatnie. W obu przypadkach należy jednak liczyć się z długim oczekiwaniem na wizytę.

3. Diagnoza

Diagnoza autyzmu to proces – obejmuje obserwację dziecka, wywiad z rodzicami oraz specjalistyczne testy. W Austrii diagnozę mogą przeprowadzać psychiatrzy dziecięcy i psycholodzy kliniczni. Proces bywa mozolny, ale otwiera drogę do dalszego wsparcia.

4. Organizacje zajmujące się autyzmem

Gdy rodzice otrzymają potwierdzoną diagnozę, mogą zwrócić się do różnych organizacji oferujących wsparcie. Na stronie miasta Wiednia, pod hasłem „Autismus”, dostępna jest lista instytucji pomocowych.

Jednym z takich miejsc jest Sigmund Freud Privatuniversität Wien, gdzie obok wykwalifikowanych terapeutów pracują także studenci i osoby w trakcie supervizji. Warto również

skontaktować się z Dachverband Österreichische Autistenhilfe, gdzie można uzyskać informacje o dalszych możliwościach wsparcia, takich jak asystent osoby w spektrum, a także o świadczeniach finansowych oferowanych przez państwo, w tym np. Erhöhte Familienbeihilfe. W innych landach warto podpytać pediatrę, przedszkolankę, nauczycieli, i oczywiście poszukać odpowiedzi w wyszukiwarce. Zwykle gdy już uda się gdzieś zacząć, to potem, drążąc skalę, dociera się dalej.

5. Lekarz psychiatra

Oprócz terapii behawioralnej i innych form wsparcia, w niektórych przypadkach możliwe jest także zastosowanie farmakoterapii. Decyzję o takim leczeniu podejmuje lekarz psychiatra, po dokładnej ocenie potrzeb dziecka.

Bycie rodzicem dziecka w spektrum to codzienne odkrywanie świata na nowo – świata, w którym proste rzeczy mogą być trudne, a trudne rzeczy mogą stać się fascynujące. To nauka innego rytmu życia, większej uważności i elastyczności.

Nie oczekuję, że wszyscy będą ekspertami w temacie autyzmu. Nie każdy musi rozumieć mechanizmy sensoryki, komunikacji czy regulacji emocji. Ale jeśli mogłabym prosić o jedną

rzecz, to byłaby nią otwartość – na to, że nie wszystko, co wygląda „dziwnie”, jest niewłaściwe. Na to, że dziecko w spektrum nie jest

zrozumieć. I to już naprawdę dużo.

My dziś jesteśmy na etapie celowanej terapii – takiej, która odpowiada na realne potrzeby



foto: Artur Mamyśan/Pixabay

źle wychowane, tylko inaczej odbiera świat. Na to, że czasem wystarczy zmienić jedno słowo, gest, spojrzenie, by komuś było łatwiej.

Każda osoba w spektrum jest inna, każda rodzina ma swoją drogę, ale jedno pozostaje niezmienne: wszyscy zasługujemy na to, by czuć się akceptowani. I to właśnie możesz zrobić – być tą osobą, która nie ocenia, ale stara się

mojego dziecka. Czy jest łatwo? Nie zawsze. Ale nauczyliśmy się, że autyzm nie jest przeszkodą do szczęścia – jest po prostu innym sposobem odbierania świata. My, jako rodzice, dostosowujemy się, szukamy rozwiązań, wspieramy. A moje dziecko? Moje dziecko znów się uśmiecha.

I to jest dla mnie najważniejsze.

PRAWNIK POLSKI

UDZIELA

FACHOWYCH I RZETELNYCH PORAD I POMOCY W ZAKRESIE:

- Załatwiania wszelkich spraw w urzędach
- Uzyskiwania i przedłużania pozwolenia na pracę
- Rejestracja firm i prowadzenie działalności gospodarczej
- Uzyskiwanie Gewerbeschein
- Pomoc przy sporządzaniu deklaracji podatkowych
- Uzyskiwanie zwrotu kosztów dojazdów do Polski
- Nabywanie praw do emerytury i renty
- Pomoc przy wypełnianiu wszelkich niezbędnych formularzy w tym zakresie
- Dokonywanie rozliczenia podatkowego firmy
- Pisanie wszelkiego rodzaju pism urzędowych
- Nabywanie kredytów na korzystnych warunkach
- Spraw związanych z płaceniem podatku kościelnego
- Wszelkich spraw spornych z pracodawcą w Arbeiter Kammer
- Zawieranie umów mieszkaniowych takich jak Hauptmiete, Untermiete
- Pomoc w uzyskiwaniu świadczeń rodzinnych
- Ubezpieczenia samochodów i osób prywatnych
- Uzyskiwanie odszkodowań z tytułu wypadków samochodowych
- Współpraca z notariuszem i adwokatem
- Tłumaczenie dokumentów w języku polskim i niemieckim
- i wielu, wielu innych sprawach prywatnych i zawodowych



MAGISTER PRAWA MARIA BIERNAT

1200 WIEN, JÄGERSTR.12 (wejście od ulicy) TEL: 2903387 lub 0664/5130562

GODZINY URZĘDOWANIA:

Od poniedziałku do piątku, godz. 15.30 do 20.00.

Moje wspomnienia z dzieciństwa, cz.1

Gdyby nie wojna, wiódłbym pewnie spokojny, może nudny żywot: szkoła, gimnazjum i liceum w tym samym mieście. Potem studia. Zostałbym dobrym lub gorszym fachowcem, albo jakimś gryziopiórką, i tak do emerytury. Ale Adolf Hitler tak „urozmaicił” mi życie, że głowa boli.

Ryszard Kowalewski

Co roku zmieniałem – to znaczy zmieniano mi – miejsce pobytu, pracowałem w kilku całkowicie odmiennych zawodach, w różnych zakątkach kraju. Poza tym miałem dwie żony i z obiema żyłem po około 20 lat. Z pierwszą w Polsce, ale od niej uciekłem. Była poczciwą, niemysłową kobietą. Dziesięć lat żyłem sam w Austrii i wtedy pojawiła się ta druga, która mnie opuściła odchodząc z tego świata. Więc nie nudziłem się. Dziś, mając dzieciąty krzyżyk na karku, zastanawiam się, czy to dobrze, czy źle, że mi się tak ta ziemka wędrówka potoczyła.

Przed wojną

Mieszkaliśmy w Brześciu nad Bugiem – to było wówczas polskie miasto, niegraniczne.



Nasz domek, teraz na terenie Białorusi, ponad 50 lat temu, pewnie już nie istnieje. Po lewej stronie był rów-schron

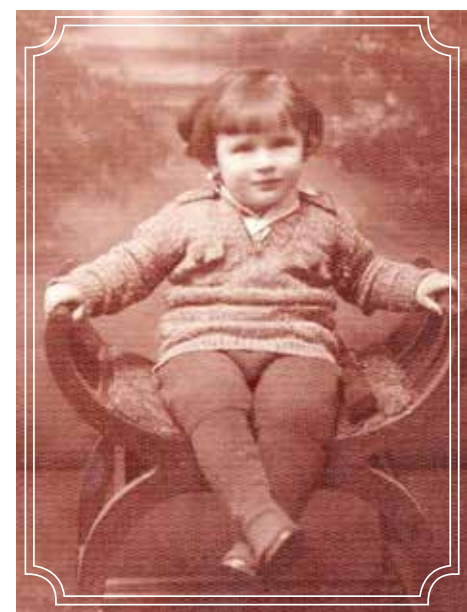
Z mamą chodziliśmy czasem na targ, daleko ulicą Lubelską. Tam pierwszy raz zobaczyłem ortodoksyjnych Żydów w chałatach, z brodami. Dziwił mnie ich wygląd i ich bełkotliwa dla mnie mowa. Jeszcze, jak przez mgłę, pamiętam defiladę wojskową na głównej ulicy Brześcia.

W wakacje, będąc u dziadków w Wiśle, do-

wiedziałem się, że Polska odzyskała Zaolzie. Autobusem firmy Molin, kursującej na trasie Wisła-Ustroń-Cieszyn pojechaliśmy z rodzicami na wycieczkę na nowopolskie tereny. *Nota bene* dziś wiem, że Jan Molin, założyciel tej transportowej firmy, już w październiku 1939 roku został aresztowany przez Gestapo, wywieziono go do niemieckiego obozu koncentracyjnego Mauthausen-Gusen, gdzie w 1940 r. został zamordowany. Z tej wycieczki pamiętam ogromne budynki huty Karwina, która wraz z Zaolziem została przejęta przez Polskę, i wzgórze Kościelec koło Cieszyna, na którym zginęli nasi piloci Żwirko i Wigura. To tyle z moich przedwojennych wspomnień.

Pierwsza bomba

Po przedszkolnych wakacjach znalazłem się znów w Brześciu. Okazało się, że wybuchła wojna z Niemcami. Na razie nad naszymi głowami widzieliśmy samoloty i wokół nich pokazywały się obłoczki dymu od wybuchów. Strzelały do nich „zenitówki”, jak nazywały się małe armatki przeciwlotnicze. W ogródku koło domu wykopano rów w kształcie litery „z”, którego kształt bardzo mnie dziwił. Właśnie bawiłem się koło garażu (którego na zdjęciu już nie ma), kiedy za budynkiem usłyszałem przeraźliwy huk. Pomyślałem, że jakiś pocisk nie wybuchł koło samolotu i wrócił na ziemię. Teraz to wiem: kilkaset metrów od naszego domu znajdował się jeden z największych w tej części kraju węzłów kolejowych. Niemcy wzięli go na cel. Ten huk to był dla mnie wybuch pierwszej bomby, któ-



W Warszawie miałem pewnie ze dwa latka

rych potem spadło o wiele więcej.

Po chwili podbiegł do mnie pan X (nie pamiętam nazwiska), współpracownik taty architekta, i szybko zabrał mnie do tego dziwnego rowu, wyjaśniając, że trzeba się w nim chować, jak leć bomb. Przykucnięci czekaliśmy na koniec nalotu. W pewnym momencie mój opiekun zawołał: „O Jezu, bomba leci prosto na nas!”. Na szczęście trochę się pomylił. Upadła na odległy pewnie z 50 metrów parterowy dom. Została z niego kupa gruzu.

Po wybuchu tej bomby został leż kilkunetrowej średnicy. Budynek nie nadawał się do dalszego mieszkania. Na szczęście niedawno kupiony przez ojca samochód ford nie został uszkodzony. Wsiedliśmy do niego i ruszyliśmy do znajomych ojca, państwa Rajszych, właścicieli majątku Mokran, ok. 50 km od Brześcia, bo na wsi mogło być bezpiecznie.

Ucieczka z Brześcia

Droga wyglądała tak, jak pokazują na filmach. Ciągnęły nią szeregi wozów, szli ludzie, posuwaliśmy się żółwim krokiem. Co jakiś czas trzeba było szybko wysiadać i kryć się pod drzewkami obok drogi, bo nadlatywały niemieckie samoloty i ostrzeliwały nas. Widziałem szeregi dymków i pyłu, kiedy pociski trafiały w ziemię. Nie zdawałem sobie sprawy z tego, że w każdej chwili od takiego „dymka” mogą zginąć. Dotarliśmy do Mokran. Z mamą i bratem zostałem na miejscu, tata samochodem ruszył do punktu zbornego oficerów w miejscowości Sarny. Przez wiele lat już go nie oglądaliśmy.

We wsi spotkały się setki, jeśli nie tysiące uchodźców cywilnych i mundurowych. Do dziś widzę kilku żołnierzy dźwigających CKM. Ustawiają go, celują w ścianę wykopu i „wyprowadzają” tysiące pocisków w ziemię, a karabin zabierają, by go zniszczyć albo utopić w pobliskim stawie, byle nie oddawać wrogom. Rosjanie pojawili się niespodziewanie 17 września. Byłem zdziwiony, zaatakowali nas Niemcy, a tu przychodzą Rosjanie i robią spis ludzi. Jak to jest? Mama zdecydowała, że nie ma celu dłużej pozostawać na wsi. Jechaliśmy wynajętym wozem tą samą drogą w przeciwną stronę. Na zawsze zapamiętałem leżące koło szosy martwe konie o ogromnych rozdętych brzuchach i ładne samochody osobowe w rowach obok drogi, porzucone z braku benzyny.

Powrót do obrabowanego domu

Do naszego domu weszliśmy bez otwierania drzwi. Były wylamane, rozgrabiono, co się dało. W zamkniętych drzwiczkach szaf powybijano dziury, aby wydobyć zawartość. Mama sprzedawała resztki mebli, dzięki temu miała trochę pieniędzy. Zamieszkaliśmy u znajomych, państwa Łabentowiczów. Wychodziłem sam na miasto, bo przedszkola już nie było. Pamiętam do dziś traumatyczne dla mnie zdarzenie. Poznany chłopak, brześcianin, przyprowadził swego kolegę ubranego w mundur ruskiego żołnierza, tzw. syna pułku. Podobno było więcej takich chłopców w wieku około 7 lat. Myślałem, że się bliżej poznamy, a on wyciąga maleńki pistolet i mierzy we mnie! Prosiłem, żeby nie strzelał, wtedy mały Poleszak (mieszkaniec Polesia) zawołał „mimo bij”! Rosyjski chłopiec przestał we mnie celować i strzelił obok mnie. Po raz kolejny udało mi się ująć z życiem. Wiele lat później dowiedziałem się, że „mimo bij” znaczy po rosyjsku „strzelaj obok”.

Pewnego razu ślizgałem się na kałużę, przewróciłem się, uderzając głową w łód, po czym straciłem przytomność. Zacząłem ją odzyskiwać w momencie, kiedy rosyjski żołnierz mnie podnosił i zaniósł do pobliskiego warsztatu szewskiego. Postawił mnie w kącie pod ścianą i wyszedł. Ja ogłupiały uciekłem.

Przez granicę do Warszawy

Była już zima, mamusia postanowiła dostać się do rodziny w Warszawie. Ale Warszawa

była w Generalnej Guberni. Dzieliła nas granica, teraz niemiecko-rosyjska, gdzieś pod Ostrową Mazowiecką. Chodziły słuchy, że ludzie, którzy próbują przekroczyć tę linię, Rosjanie kierują do obozu-kwarantanny, gdzie panuje tyfus i dużo dzieci umiera. Trzeba było jednak coś przedsięwziąć, aby przejść granicę. Mama, ja sześciolatek i do tego roczny brat. Jak to zrobić? Znalazł się odważny młody człowiek, który, zdaje się za trzydzieści złotych, obiecał nas przeprowadzić przez zieloną granicę. Do granicy było sześć kilometrów po kopnym śniegu, dla mnie, malucha, do kolan. Późną, ciemną nocą z bagażami ruszyliśmy na zachód. Jak brata Zbyszka wziął na ręce przewodnik, mały wrzeszczał jak zarzynany, sygnalizując zapewne z daleka naszą obecność. Zbliżyliśmy się do granicy, nie wolno było mówić... Podchodząc do granicznego nasypu usłyszeliśmy po polsku rozkaz „stać”! Niemiecki żołnierz, pewnie Ślżak mówiący po polsku, zaprowadził nas na posterunek żandarmerii, potem Gestapo. Zadawano mnóstwo pytań, po co, skąd, dokąd. Mama zgodnie z prawdą odpowiedziała, że ma rodzinę w Warszawie, a nie ma nikogo w Brześciu. Poczęstowano nas, o dziwo, herbatą i chlebem i... puszczone wszystkich wolno na kolejowy dworzec. Pociąg ze starymi wagonami wlokł się godzinami, a nasz mały urozmaicał drogę, płacząc i wołając w niebogłosy „batki, batki” – czyli herbatki.

W Warszawie

Wieczorem dojechaliśmy dorożką do numeru sześć na ulicy Wileńskiej, gdzie na szóstym piętrze mieszkała ciocia. W jej oknach z przerażeniem zamiast światła zobaczyliśmy prześwitujące nocne niebo. Bomba „wypatroszyła” część budynku, zostawiając frontową ścianę. Na szczęście ciocia uratowała się, chroniąc się w piwnicy, i teraz mieszkała kątem u dobrych sąsiadów w jednym pokoju. Było ich czworo: ciocia, dorastający syn Zbyszek (zginął po powstaniu w obozie Stutthof), młodsza siostra Hanka i najmłodszy, ale o dwa lata ode mnie starszy, Karol. Nie można było długo mieszkać w takich warunkach, więc moja mamusia wynajęła w pobliżu mieszkanie, gdzie wszyscy siedmioro łatwo się pomieściliśmy. Ona sama jeździła poza Warszawę po zaopatrzenie.

Kiedyś przywiozła worek cukru na zapas. Ja chodząc z Karolem bawić się z chłopakami na podwórku i na polowanie z procą na cirkle – wróble po warszawsku.

Nasze okna wychodziły na Wileński Dworzec Towarowy ze składem węgla, którym napełniano pojemniki parowozów i nalewano wodę do zbiorników. Mali dziesięcio- i dwunastoletni nasi koledzy podkradali się do hałdy i napełniali worki węglem. Był potrzebny rodzinom lub na sprzedaż. Wnet jednak pojawili się niemieccy strażnicy, mający zapobiec procederowi. Początkowo strzelali w powietrze, a potem do dzieci. W tym nowym mieszkaniu dotarła do nas wiadomość, że tatuś jest w Budapeszcie, pracuje jako kreślarz w biurze jakiegoś architekta na ulicy Váci Utca. Jak się dowiedzieliśmy po latach, niedługo to trwało.

Z wielkim smutkiem informujemy, że 21 lutego br. zmarł Ryszard Kowalewski, dziennikarz, autor wielu artykułów i fotoreportaży oraz książki o polskich sportowcach w Austrii.

Z pismem „Polonika” współpracował od początku, czyli od 30 lat! Zdążył jeszcze napisać swój ostatni tekst, którego pierwszą część publikujemy powyżej, część druga pojawi się w następnym numerze. Wielka szkoda, że to jego ostatni tekst...

Ryszard Kowalewski był zapalonym biegaczem, uczestnikiem wielu maratonów w Austrii i w Polsce. Drugim jego wielkim hobby była jazda na rowerze.

Do końca aktywny, zmarł po krótkiej chorobie w wieku 93 lat.

Jego artykuł sprzed kilku miesięcy „W Hajmie jest fajnie”, w którym opisuje codzienność w jednym z wiedeńskich Häuser zum Leben – „domów do życia”, czyli domów dla seniorów, spotkał się z wielkim oddźwiękiem. Zareagowały tysiące osób z całego świata, dziękując za wzruszającą opowieść, lotne pióro i lotny umysł. Do dzisiaj w mediach

społecznościowych pojawiają się komentarze pod tym tekstem, a na adres redakcji przychodzą wciąż e-maile z podziękowaniami.

I my dziękujemy z całego serca za wszystkie te lata, za wspaniałą współpracę, za wielkie serce, za piękne pióro!

Dziękujemy, że mogliśmy spotkać na swojej drodze takiego człowieka, który podzielił się z nami i z Wami częścią swojego talentu, swoich umiejętności obserwowania świata i opisywania go. W jednym z akapitów wspomnianego tekstu „W Hajmie jest fajnie” czytamy:

Każde zniknięcie oznacza, że pokój się zwolnił i pojawi się nowy jego mieszkaniec. Znajduję w mojej skrzynce na listy korespondencję do niejkiej Christy. I to daje mi do zrozumienia, że prędzej czy później ktoś inny będzie znajdował w tej skrzynce listy do mnie...



foto: Sławomir Wernowski



Mag. Alfons Umschaden MBA, M.B.L.
Rechtsanwalt

Dr. Agata M. Wolinska-Umschaden
Rechtsanwältin
kanzlei@awolinska.com

Domgasse 4/9, 1010 Wien

Tel: 01 389 0800,
Fax +01 389 0800 8

www.awolinska.com



Kancelaria dr Agaty M. Wolińskiej-Umschaden jest międzynarodową kancelarią prawną z siedzibą w Gdańsku i w Wiedniu. Kancelaria oferuje szeroki zakres usług prawnych w zakresie rozstrzygania sporów, także na drodze arbitrażu,

prowadzi sprawy karne oraz postępowania administracyjne. Ponadto Kancelaria specjalizuje się w dziedzinie prawa medycznego, farmaceutycznego, kosmetycznego i żywnościowego. Świadczone przez Kancelarię usługi prawne opierają się zarówno o polski, jak i austriacki system prawny.

Oferujemy m.in.:

- doradztwo merytoryczne i reprezentację w procesach zarówno przed organami państwowymi, jak i sądami w zakresie sporów wynikłych ze świadczeń socjalnych, sporów pracowniczych oraz wynikłych z umów o pracę
- kompleksową opiekę prawną w procesach rozwodowych, o opiekę nad dziećmi, o podział majątku, w sporach alimentacyjnych (także transgranicznych) i adopcyjnych
- dochodzenie roszczeń powypadkowych i odszkodowawczych

- sporządzanie umów opartych na prawie polskim i prawie austriackim
- pomoc prawną w zakresie prawa karnego i karnego gospodarczego
- pomoc w zakładaniu przedsiębiorstw i spółek handlowych
- specjalistyczne doradztwo w zakresie prawa medycznego, farmaceutycznego, produktów medycznych, suplementów diety, a także prawa żywnościowego i kosmetycznego
- dochodzenie roszczeń z tytułu szkód medycznych
- wsparcie merytoryczne oraz reprezentację w procesach roszczeniowych przeciwko ubezpieczycielowi

Ponadto zapewniamy doradztwo prawne oraz reprezentację w procesach w zakresie:

- sporów budowlanych
- prawa najmu
- prawa transportowego
- prawa franczyzowego
- prawa pobytowego

Patroni roku 2025



for. Senat RP

Rok 2025

Rokiem ks. prof. Józefa Tischnera
Rokiem Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej
Rokiem Władysława Stanisława Reymonta
Rokiem Wojciecha Jerzego Hasa
Rokiem Edukacji Zdrowotnej i Profilaktyki

Każdego roku polski parlament ustanawia Patronów Roku. Celem tego jest uhonorowanie dokonań zasłużonych Polaków i promocja polskiej kultury i historii zarówno w kraju, jak i za granicą, lub popularyzacja inicjatyw społecznych.

Senat Rzeczypospolitej Polskiej ustanowił rok 2025 rokiem: ks. prof. Józefa Tischnera, Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, Władysława Reymonta i Wojciecha Hasa. Senatorowie zdecydowali ponadto, że rok 2025 będzie także Rokiem Edukacji Zdrowotnej i Profilaktyki.

Józef Tischner (1931-2000)

To jeden z najważniejszych polskich filozofów, duchownych i intelektualistów. W tym roku przypada 25. rocznica jego śmierci. Józef Tischner był aktywnym uczestnikiem życia intelektualnego, a także cenionym wykładowcą filozofii na Papieskiej Akademii Teologicznej w Krakowie. Uważany był też za kapelana „Solidarności”. Jego etyka solidarności, kluczowa w walce z reżimem komunistycznym w Polsce, również dziś umożliwia głębsze zrozumienie moralnych fundamentów demokracji. Przez całe życie budował mosty między różnymi środowiskami i nurtami umysłowymi. Jego działalność i dziedzictwo zachowują wartość zarówno w kontekście religijnym, jak i świeckim, a filozofia człowieka i solidarności pozostaje inspiracją w wielu współczesnych debatach. Pozostawił po sobie bogaty dorobek intelektualny, który do dziś inspirował czytelników do refleksji nad istotą człowieczeństwa, wolności, solidarności i odpowiedzialności.

Maria Pawlikowska-Jasnorzewska (1891-1945)

9 lipca 2025 roku przypada 80. rocznica śmierci jednej z największych polskich poetek – Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej.

Tomiki z jej wierszami nadal są wznawiane, czytane i tłumaczone m.in. na języki angielski, niemiecki, francuski, włoski, rosyjski, szwedzki, chiński, japoński i hindi, czyniąc z niej, obok Wisławy Szymborskiej, najchętniej przekładaną

polską autorkę w historii. Spuścizna „polskiej Safony”, jak nazywał ją Tadeusz Boy-Żeleński, to m.in. 500 wierszy, 20 sztuk teatralnych i 10 słuchowisk radiowych. Jak napisano w uchwale, Pawlikowska-Jasnorzewska nie jest poetką zapomnianą. Jej wiersze wykonywane były jako piosenki, a po jej dramaty sięgają kolejne pokolenia reżyserów teatralnych.

Władysław Stanisław Reymont (1867-1925)

W 2025 r. będziemy obchodzić 100. rocznicę śmierci Władysława Stanisława Reymonta, wybitnego pisarza, laureata Nagrody Nobla, którą Akademia Szwedzka przyznała 13 listopada 1924 r. Popularność przyniosły mu powieści „Ziemia obiecana”, „Komediantka”, „Fermenty” oraz zbiory nowel. W 1902 r. „Tygodnik Ilustrowany” rozpoczął drukowanie powieści „Chłopi”, a dwa lata później pojawiło się wydanie książkowe. Ta wiejska epopeja stała się najważniejszym wydarzeniem literackim. Autora podziwiano za wierne odtworzenie rytmu życia społeczności wiejskiej, za umiejętne łączenie naturalistycznych opisów, a także za niemal impresjonistyczne pokazanie przyrody. Podkreślano dbałość o szczegóły i odrzucenie młodopolskiej egzaltacji. Już w 1905 r. pisarz otrzymał nagrodę Franciszka Lewentala za najlepszą powieść ostatnich pięciu lat. Uniwersalna, ponadczasowa treść sprawiła, że powieść została przełożona na 29 języków, powstały także jej filmowe adaptacje oraz różne inscenizacje.

Wojciech Jerzy Has (1925-2000)

W 100. rocznicę urodzin Wojciecha Jerzego Hasa Senat RP oddaje hołd jednemu z najwybitniejszych twórców naszych czasów – filmowcowi, scenarzyście, rysownikowi oraz wieloletniemu wykładowcy i rektorowi Państwowej Wyższej

Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi. Jego imponujący dorobek znany jest miłośnikom kina na całym świecie. Takie filmy jak „Pożegnania”, „Jak być kochaną”, „Rękopis znaleziony w Saragossie”, „Lalka” czy „Sanatorium pod klepsydrą” trwale wpisały się w historię nie tylko polskiej kinematografii. Wojciech Jerzy Has sięgał do kanonu europejskiego dziedzictwa kultury i wypełniał swe filmy bogatą metaforą. Postrzegał Polskę jako tygiel wielu kultur, języków, doświadczeń historycznych i form artystycznej ekspresji. Zaskakiwał odwagą, podejmując trudne tematy. Chyba żaden inny polski filmowiec nie jest darzony taką estymą, a pełne podziwu wypowiedzi twórców światowej sławy, takich jak Martin Scorsese, potwierdzają Jego nieprzemijające zasługi i status wybitnego ambasadora polskiej kultury.

Rok Edukacji Zdrowotnej i Profilaktyki

Senat, podejmując uchwałę o ustanowieniu roku 2025 Rokiem Edukacji Zdrowotnej i Profilaktyki, chce w ten sposób włączyć się w działania zwiększające świadomość zdrowotną Polek i Polaków, promowanie badań profilaktycznych, aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania i higieny psychicznej. Uchwała podkreśla pogarszający się stan zdrowia Polaków oraz wzrost chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość i cukrzyca oraz innych chorób, których źródłem jest niezdrowy styl życia. Do tego dochodzi niechęć do poddawania się okresowym badaniom. Jak napisano w uchwale, niezbędna jest edukacja zdrowotna i większa dbałość o profilaktykę.

Opracowano na podstawie: senat.gov.pl

W następnym numerze zostaną przedstawieni Patroni Roku 2025 uchwaleni przez Sejm RP.

Johann Strauss

wystawa

Z okazji 200. rocznicy urodzin Johanna Straussa, Muzeum Teatralne w Wiedniu otwiera swoje podwoje na wyjątkową wystawę poświęconą „królowi walca”. To doskonała sposobność, by zanurzyć się w blasku epoki Straussa w mieście, które wyniosło jego muzykę na światowe szczyty.



Johann Strauss z faksymilowanym podpisem i autografem nutowym

Ewa Steinhardt

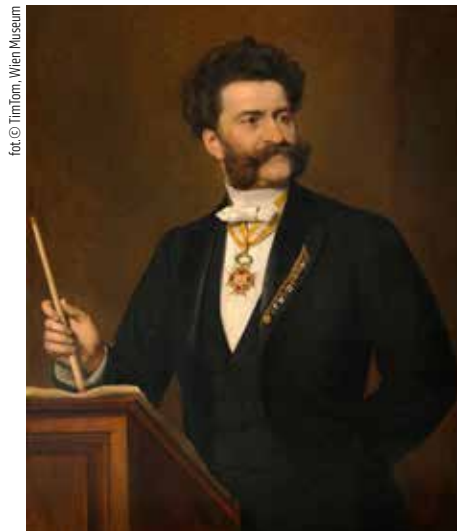
W historycznych wnętrzach imponującego Pałacu Lobkowitz, Muzeum Teatralne odsłania niezwykłą kolekcję eksponatów, które przybliżają życie i twórczość Johanna Straussa syna. Niezależnie od tego, czy przyjeżdża się do Wiednia z miłości do



Oryginalna partytura „Zemsty nietoperza” © Wienbibliothek im Rathaus, Wien

Johann Strauss – pierwsza gwiazda światowego formatu

Muzeum Teatralne oraz Biblioteka Wiedeńska w Ratuszu zapraszają na wspólną wystawę, której motywy prowadzą odbiorcę przez całe burzliwe życie kompozytora. Ekspozycja przybliża nie tylko jego intensywny styl życia, ale również relacje z najbliższymi. W centrum uwagi znajduje się jego twórczość artystyczna – od zawsze uwielbiana na całym świecie muzyka taneczna i koncertowa oraz dzieła muzyczno-teatralne. Oryginalne rekwizyty sceniczne oraz archiwalne dokumenty w ciekawy sposób ukazują teatralne i polityczne realia tamtej epoki. A fenomen Johanna Straussa pozostaje aktualny do dziś!



Johann Strauss (1825-1899), portret z 1888 r. Malarz nieznan

Straussa, czy pragnie się odkryć miasto na nowo poprzez jego muzykę – tej wystawy nie można przegapić!

Poczuj magię dynastii Straussów

Wystawa „Johann Strauss” wraz z bogatym programem towarzyszącym oferuje wyjątkową podróż w głąb muzycznej historii świata, dającą możliwość odkrycia legendarnych wiedeńskich dzieł scenicznych, w tym operetki „Zemsta nietoperza” (Die Fledermaus) Straussa. Słuchać porywające rytmy jego muzyki, można też prześledzić



Sala wystawowa © KHM-Museumsverband, Theatermuseum

trasę koncertową kompozytora aż do Bostonu. Zwiedzający mają nawet możliwość obejrzenia oryginalnej partytury „Zemsty nietoperza”!

Johann Strauss był muzykiem otwartym na nowości – wszędzie, gdzie się pojawiał, wplatał świeże elementy do swoich programów. W ramach wydarzeń towarzyszących można usłyszeć melodie „króla walca” w kontekście twórczości współczesnych kompozytorów z innych krajów, w połączeniu z dźwiękami słynnych mistrzów, takich jak Mozart, a także w nawiązaniu do jego licznych podróży.



Jedna z sal wystawowych © KHM-Museumsverband, Theatermuseum

for. © KHM-Museumsverband, Theatermuseum

Foto: KHM-Museumsverband

Foto: Jonas Thiller

Gaslighting

– subtelna forma przemocy psychicznej

Elwira Dubas



foto: materiały prasowe

W trakcie rozmowy opowiedziała mi o swoich doświadczeniach w związku, który trwał kilka lat i stopniowo przeradzał się w toksyczną relację pełną manipulacji. Opowiadała, że partner regularnie podważał wiarygodność jej wspomnień, twierdząc, że „nigdy tak nie było” lub „to tylko twoja wyobraźnia”. W sytuacjach, gdy jasno wskazywała na konkretne zdarzenia, słyszała, że jest przewrażliwiona lub że przesadza. Z czasem zaczęła tracić pewność siebie, czując, że może faktycznie źle interpretuje rzeczywistość. Efektem tego było coraz większe uzależnienie od partnera, w którym poszukiwała potwierdzenia słuszności własnych spostrzeżeń, oraz głębokie poczucie dezorientacji.

W jej opowieści wyraźnie pobrzmiewała tęsknota za dawnym obrazem relacji i nadzieja na zmianę, które sprawiały, że mimo przykrych doświadczeń kobieta nie potrafiła jednoznacznie wskazać przejawów przemocy psychicznej. Czuła się winna z powodu swoich wątpliwości i bała się podjąć decyzję o odejściu.

W trakcie rozmowy skupiłam się na nazwaniu jej doświadczeń i potwierdzeniu, że jej emocje są uzasadnione. Wyjaśniłam mechanizmy gaslightingu, którego celem jest stopniowe podważanie rzeczywistości ofiary, a w konsekwencji – przejście nad nią kontroli.

Nasza rozmowa była dla niej przełomowa. Po raz pierwszy usłyszała, że jej odczucia nie są dowodem jej słabości, lecz skutkiem długotrwałej manipulacji. Poradziłam jej, aby zaczęła spisywać sytuacje, w których czuje się zdezorientowana, aby łatwiej mogła ocenić, jak często i w jakich

okolicznościach dochodzi do manipulacji. Zachęcałam ją także do poszukania wsparcia u bliskich i rozważenia psychoterapii, która pomoże jej odzyskać pewność siebie i własną niezależność.

Czym jest gaslighting?

Zjawisko gaslightingu jest niestety coraz częściej spotykane w relacjach międzyludzkich. Warto podkreślać, że ta forma przemocy psychicznej może prowadzić do poważnych problemów emocjonalnych i psychicznych, w tym stanów lękowych, depresji oraz poczucia wyobcowania. Im więcej będziemy mówić o tym zjawisku, tym większa szansa, że osoby go doświadczające szybciej rozpoznają toksyczne wzorce i będą w stanie się przed nimi bronić.

Gaslighting to forma manipulacji psychologicznej, w której jedna osoba sprawia, że druga zaczyna wątpić w swoje odczucia, wspomnienia i zdrowy rozsądek. Jest to szczególnie niebezpieczne, ponieważ ofiara często nie zdaje sobie sprawy z tego, co się dzieje, a zamiast tego zaczyna wierzyć, że problem leży w niej samej.

Jak rozpoznać gaslighting?

Osoba stosująca gaslighting często używa następujących technik:

- negowanie faktów, np. „To nigdy się nie wydarzyło”, „Wymyślasz sobie”,
- bagatelizowanie emocji, np. „Przesadzasz”, „Jesteś zbyt wrażliwa”,
- zmienianie wersji wydarzeń, np. „Nigdy tak nie powiedziałam” lub „Żle mnie rozumiałas”,
- projektowanie winy, np. „To ty masz problem,

Podczas mojego ostatniego dyżuru psychologicznego odebrałam telefon od pewnej wyraźnie zagubionej kobiety. Słuchając jej historii, szybko rozpoznałam mechanizmy gaslightingu – subtelnej, lecz bardzo niebezpiecznej formy psychicznej przemocy.

nie ja”, „Zawsze robisz z igły widły”, - sprawianie, by ofiara czuła się osamotniona i niepewna siebie, np. „Wszyscy myślą tak jak ja, tylko ty się czepiasz”.

Czym gaslighting różni się od zwykłych konfliktów?

Gaslighting nie jest zwykłą kłótnią czy nieporozumieniem. W zdrowych relacjach partnerzy mogą się nie zgadzać, ale wciąż szanują swoje uczucia i wspomnienia. Manipulacja gaslightingowa jest celowa i ma na celu podważenie poczucia pewności siebie drugiej osoby, a nie rozwiązanie problemu. Jakie to przynosi skutki? Osoby poddane manipulacji czują się zdezorientowane i niepewne siebie, częściej przepraszają, nawet gdy nie zrobiły nic złego, mają obniżone poczucie własnej wartości i mogą rozwijać objawy depresji lub lęku. Unikają też konfrontacji, bo boją się, że zostaną uznane za przewrażliwione.

Jak chronić się przed gaslightingiem?

Przede wszystkim, tak jak powiedziałam mojej rozmówczyni: ufać swoim uczuciom. Jeśli czujesz, że coś jest nie tak, to znaczy, że warto się temu przyjrzeć. Warto także zapisywać fakty – prowadzenie notatek z rozmów pomoże ci sprawdzić, czy twoje wspomnienia są zgodne z rzeczywistością. Nie bez znaczenia jest rozmowa z bliskim lub terapeutą, aby uzyskać obiektywną perspektywę. Jeśli natomiast ktoś wielokrotnie podważa twój ogłód rzeczywistości, warto ograniczyć kontakt lub jasno mu zakomunikować, że nie pozwolisz sobie więcej na takie zachowanie. W każdym razie uświadomienie sobie istnienia tego problemu to pierwszy krok do ochrony siebie i innych. Jeśli czujesz, że jesteś ofiarą gaslightingu, nie wahaj się szukać pomocy i wsparcia.

Termin następnego dyżuru psychologicznego:

**piątek, 11.04.2025 roku
w godz. 18.00–20.00
pod numerem 0699/136 26 390
bezpłatnych porad udziela mgr Elwira Dubas,
psycholog, psychoterapeuta, mastercoach,
trener rozwoju osobistego. Prowadzi sesje
indywidualne, terapie par i terapie rodzinne.**

Pomogliśmy czytelnikom

foto: materiały prasowe



Poniżej zamieszczamy odpowiedzi na niektóre pytania skierowane do polskojęzycznej adwokat, Aleksandry T. Fux, zadane w czasie jej ostatniego dyżuru telefonicznego.

Aleksandra T. Fux

syn może samodzielnie złożyć wniosek o prawo do kontaktów. To wszystko wynika z zasady, że dobro dziecka ma nadrzędne znaczenie w postępowaniach rodzinnych.

Jestem zatrudniony w firmie jako mechanik, a moja żona spodziewa się dziecka. Czy z tytułu porodu coś mi się należy? Jak mam prawa?

– W Austrii istnieje wiele możliwych przywilejów, które się należą ojcu z tytułu narodzin dziecka. Jednym z nich jest dodatkowy urlop (tzw. *Sonderurlaub*). Ten urlop należy się jednak tylko pracownikom objętym tzw. umową zbiorową (tzw. *Kollektivvertrag*). Tylko ta umowa przewiduje możliwość dodatkowego urlopu. Jego długość jest uregulowana w umowie zbiorczej i wynosi od 1 do 3 dni. Jeśli dany pracownik natomiast nie jest objęty umową zbiorczą, to dodatkowy urlop mu nie przysługuje. W tym przypadku ojciec może więc tylko i wyłącznie zażądać urlopu płatnego, o ile taki mu jeszcze przysługuje (regularny urlop 5 tygodni w roku). Oczywiście, na taki urlop pracodawca może się zgodzić, ale nie musi. Jeśli pracodawca zgody nie wyrazi, to pracownik może taką zgodę zastąpić decyzją sądową, jeśli ma uzasadnione powody (w tym przypadku można te powody potwierdzić). Dalszą możliwością jest zwolnienie lekarskie z obowiązku wykonywania pracy ze względu na konieczną opiekę (tzw. *Pflegefreistellung*): jeśli stan zdrowia dziecka lub matki się w takiej mierze pogorszy, że konieczna jest opieka nad matką i dzieckiem lub tylko nad dzieckiem (jeśli matka nie jest w stanie), to ojcu należy się zwolnienie z obowiązku wykonywania pracy w wysokości jednego tygodnia rocznie (= 5 lub 6 dni pracy). Należy tu okazać potwierdzenie lekarskie, z którego wynika, że ta opieka jest konieczna (tzw. *Pflegefreistellung*). W pewnych przypadkach może należeć się jeszcze dodatkowy tydzień (czyli w sumie dwa tygodnie) na konieczną opiekę.

Ponadto ojcowie mają od kilku lat możliwość pójścia na karencję (tzw. *Väterkarenz*). W zależności od wybranego przez matkę modelu karencji, także ojciec dziecka ma do niej prawo. Warunkiem jest, że matka i ojciec mieszkają z dzieckiem pod jednym dachem. W przypadku wyboru przez ojca karencji musi on to zgłosić pracodawcy najpóźniej w 8 tygodni od narodzin dziecka. Karencja ojca rozpoczyna się zawsze po karencji matki. W okresie karencji pracownikowi nie należy się pensja

od pracodawcy, lecz otrzymuje tzw. *Kinderbetreuungsgeld*, wypłacany przez Republikę Austrii. Istnieje też możliwość, a konkretnie prawo do zmniejszenia etatu pracy (tzw. *Elternteilzeit*): Teoretycznie ojciec ma prawo do zmniejszenia etatu po porodzie dziecka, ale obowiązuje to tylko jeśli: jest w firmie zatrudniony od co najmniej 3 lat i firma zatrudnia więcej niż 20 pracowników. Jeśli te warunki nie są spełnione, to takiego przywileju nie można wymusić. Istnieje jednak możliwość uzgodnienia tego z pracodawcą (na co on oczywiście może, ale nie musi się zgodzić). I w tym przypadku jest warunkiem, że matka, ojciec i dziecko muszą mieszkać pod jednym dachem.

Kolejna kwestia to ochrona przed zwolnieniem (tzw. *Kündigungsschutz*): ojcu nowo narodzonego dziecka należy się w dwóch przypadkach ochrona przed zwolnieniem z pracy, a mianowicie: jeśli wybierze on karencję (obojętnie, który model) lub wybierze pracę w niepełnym wymiarze godzin (też w przypadku uzgodnienia z pracodawcą). W przypadku karencji: od momentu zgłoszenia pracodawcy zamiaru wzięcia karencji (najwcześniej jednak 4 miesiące przed przejściem na karencję) do 4 tygodni po zakończeniu karencji, a w przypadku zmniejszenia etatu: od momentu zgłoszenia pracodawcy (lub uzgodnienia z nim) zamiaru zmniejszenia wymiaru godzin (najwcześniej jednak 4 miesiące przed przejściem na mniejszy etat) do 4 tygodni po zakończeniu mniejszego etatu, pracownik (ojciec) nie może zostać zwolniony. Ewentualne ulgi finansowe: ze względu na narodziny dziecka możliwe są pewne ulgi finansowe w formie innego naliczania podatku lub przyznania tzw. *Steuernbefreiung*. Z tego powodu pracodawca powinien fakt narodzin dziecka u jednego z pracowników zgłosić do księgowości, która nalicza pensję. Ponadto od narodzin dziecka należy się rodzicom tzw. *Familienbeihilfe*. W tym wypadku należy złożyć wniosek w urzędzie skarbowym.

Kolejny dyżur prawny:

**środa 26 marca 2025 roku,
od godz. 17.00 do 19.00.
Pod numerem tel. 01/ 205 80 90
bezpłatnych porad telefonicznych
udziela polskojęzyczna adwokat
mgr Aleksandra T. Fux.**

Unterhaltsvorschuss

czyli zaliczka alimentacyjna

Unterhaltsvorschuss, czyli zaliczka alimentacyjna, ma na celu zabezpieczenie alimentów na rzecz małoletnich dzieci w Austrii, jeżeli osoba zobowiązana do ich zapłaty czyni to sporadycznie lub wcale.

Agata Wolińska-Umschaden

Rodzic sprawujący opiekę nad dzieckiem ma prawo do złożenia wniosku o przyznanie zaliczki alimentacyjnej z państwowego funduszu alimentacyjnego, ale może także upoważnić Urząd ds. Dzieci i Młodzieży (*Jugendamt*) jako swojego przedstawiciela w sprawie. Wówczas *Jugendamt* przeprowadzi (nawet) niezbędną egzekucję. W sprawie tej nie ma znaczenia fakt zamieszkania osoby zobowiązanej do zapłaty alimentów (dłużnika) za granicą. Przesłanki i zakres zaliczki alimentacyjnej reguluje ustawa o zaliczkach alimentacyjnych (*Unterhaltsvorschussgesetz, UhVorschG*; także *UVG*). Zaliczka alimentacyjna ma na celu zapewnienie środków do życia małoletniemu dziecku, jeżeli rodzic zobowiązany do zapłaty alimentów nie jest w stanie ich płacić lub nie wywiązuje się regularnie bądź wcale ze swoich obowiązków.

Zaliczka na świadczenia alimentacyjne przysługuje dzieciom do ukończenia 18. roku życia. Przyznawana jest przez państwo austriackie wyłącznie na wniosek. Niniejszy wniosek należy złożyć do właściwego dla miejsca zamieszkania dziecka sądu rejonowego (*Bezirksgericht*). Uprawnione są dzieci:

- których miejsce pobytu znajduje się na terenie Austrii,
- będące obywatelem Austrii lub państwa członkowskiego UE/EOG,
- niedzielące wspólnego gospodarstwa domowego ze zobowiązanym do zapłaty alimentów (nie mogą mieszkać z dłużnikiem),
- które nie ukończyły 18. roku życia,
- mieszkające z rodzicem (uprawnionym do wystąpienia z wnioskiem w imieniu dziecka),
- które otrzymują świadczenia alimentacyjne od rodzica zobowiązanego do ich zapłaty nieregularnie lub wcale.

Formularz wniosku można uzyskać we władzach miasta, online lub w *Jugendamcie*.

Zaliczka alimentacyjna przyznawana jest maksymalnie na pięć lat. Płatność następuje z góry. W Austrii zaliczka ta może zostać wypłacona z mocą wsteczną, jednak wyłącznie w określonych ramach czasowych i pod warunkiem podania powodu niezłożenia wniosku niezwłocznie. W odróżnieniu od sposobu obliczania alimentów, wysokość zaliczki na utrzymanie nie jest ustalana na podstawie dochodu netto osoby zobowiązanej do zapłaty alimentów, lecz pozostaje stała. Zaliczka alimentacyjna uzależniona jest od minimalnego miesięcznego świadczenia alimentacyjnego, które ustala się zgodnie z minimalnym minimum egzystencji wolnym od podatku określonym w ustawie o podatku dochodowym. Od tej kwoty odlicza się także pełny zasiłek na dziecko, jeżeli jest do niego uprawniony samotny rodzic.

Poprzez zaliczkę alimentacyjną roszczenie alimentacyjne przechodzi z osoby zobowiązanej do płacenia alimentów na państwo. Austria jest zatem odpowiedzialna za zobowiązania danego rodzica i może skorzystać z regresu, tj. zażądać zwrotu zaliczki. Jednakże zwrot zaliczki alimentacyjnej ma zastosowanie tylko wtedy, gdy rodzic był w stanie spłacić zaliczkę w czasie jej płatności i w związku z tym mógł wywiązać się ze swoich zobowiązań. Musiał także zostać poinformowany, że państwo przejęło jego płatności. Wyłącznie wówczas możliwe jest egzekwowanie przez państwo zwrotu zaliczki na utrzymanie. Zaliczkę tę należy zwrócić także w przypadku, gdy rodzic zobowiązany do płacenia alimentów podał fałszywe informacje.



Urszula Bauer

Pocieszajka

Chodź
przebiegnij na słoneczną
stronę lustra
w turkusowe niebo patrz
bez horyzontu
bo to nienaturalne
że cały czas pada
nie martw się
nawet
najstraszliwsze przeminą burze
po tęczy jeszcze zjeżdżać będziesz
wielokrotnie
w promykach leśnej
ciszy
medytując
szczęścia nie szukaj
ono i tak jest w Tobie
przykryte smutkami zimy
otrzepię się na wiosnę

• • •

Odkąd czas obrócił
w zmarszczki
staliśmy się znowu
mali
tacy naiwni
spoglądamy wstecz
na pomarszczone od niespełnienia
marzenia
stąpamy niby
doświadczeni
a jakże niedojrzali
po pofałdowanej



for. Pixabay

ziemi
żadna pora roku
nie jest już gładka
przestrzeń obrosta
w brodę szarżaty
wspomnień
i tylko niebo
wydaje się
niezmienione
jakby
wyprasowane
bezczasowym żelazkiem
wiszące nad nami
naznaczonymi
czasem

Pozostałości piękna

Sztuka
zaczyna marnieć
jak niepodlewany kwiat
usycha banalnością epoki
sztuka
zaczyna próchnieć
jak nieleczony ząb
gnije oddzielona od
korzenia reminiscencjami
estetyki
ratujcie magię sztuki
rzucając koło ponadprzeciętnym
by nie utonęli
w morzu
niedorzecznych lajków
wszechwielbionego kiczu



Silny reprezentant Polski w Wiedniu: Filip Worotyński

27 kwietnia chodzi o Wiedeń. Wykorzystaj swój głos i weź udział w wyborach

Wiedeń to nasze miasto – dla około 55 000 Polaków i Austriaków polskiego pochodzenia, którzy tu mieszkają. 27 kwietnia mamy szansę aktywnie współdecydować o jego przyszłości.

NASZ GŁOS SIĘ LICZY!

Nie pozwólmy innym decydować za nas. Skorzystajmy z prawa do głosowania i miejmy realny wpływ na kierunek, w którym zmierza Wiedeń. Nasz głos decyduje o tym, kto rządzi naszym miastem, w jaki sposób wykorzystywane są pieniądze z naszych podatków i które projekty są wspierane.



Filip Worotyński

Wiedeń to symbol demokracji, wolności i europejskich wartości – i to od nas zależy, czy będzie się dalej rozwijał w tym kierunku. Wiedeń i Polskę łączy długa i bliska przyjaźń. Burmistrz dr Michael Ludwig utrzymuje ścisłe relacje z Krakowem i Warszawą, co sprzyja regularnej wymianie kulturalnej, gospodarczej i politycznej. Od pokoleń budujemy miasto przyjazne rodzinom, z wysokim standardem życia i przystępnymi cenami mieszkań. Burmistrz Wiednia dr Michael Ludwig prowadzi kampanię na rzecz bezpiecznych miejsc pracy, równych szans edukacyjnych dla wszystkich dzieci, ciągłej rozbudowy systemu opieki zdrowotnej, wzmocnienia wiedeńskich przedsiębiorstw i tworzenia przystępnych cenowo mieszkań. SPÖ Wiedeń przystępuje do nadchodzących wyborów do Rady Miasta Wiednia z silnym zespołem, który pokazuje różnorodność stolicy. Wśród kandydatów jest również silny reprezentant polskiej społeczności – Filip Worotyński. 30-latek urodził się w Wiedniu, tu ukończył studia ekonomiczne

i od lat udziela się w polityce dzielnicowej jako radny. W tych wyborach Filip Worotyński przewodzi liście SPÖ do rady miejskiej w Brigittenau (Kreiswahlvorschlag Brigittenau) i zajmuje 43. miejsce na wiedeńskiej liście wyborczej (Stadtwahlvorschlag).

To oznacza, że każdy oddany na niego głos ma znaczenie! Dzięki naszemu wsparciu ma realne szanse na wejście do Rady Miasta i bycie silnym głosem wiedeńskiej Polonii.

Weź udział w wyborach! Wspierajmy Filipa Worotyńskiego i SPÖ, aby Wiedeń pozostał miastem społecznym, solidarnym i dobrym do życia.



Filip Worotyński

AM 27. APRIL

Bürgermeister
Dr. Michael Ludwig



SPÖ
DIE WIENPARTEI.

#Ludwig2025

Jetzt geht's um Wien.

Wien ist nicht nur die lebenswerteste Stadt der Welt, sondern auch der Wirtschaftsmotor Österreichs. Unsere verantwortungsvolle Politik sichert leistbaren Wohnraum, öffentliche Gesundheitsversorgung und hochwertige Bildungsangebote – damit alle Menschen die gleichen Chancen haben. An diesem Wiener Erfolgsweg sind auch Sie beteiligt. Die besondere Vielfalt Wiens macht uns zu einer modernen und florierenden Metropole. **Dankuję bardzo!**

Michael Ludwig
Bürgermeister
Dr. Michael Ludwig

Deine Stimme für Wien!

Am 27. April ist
Wien-Wahl.



Auch deine Stimme
entscheidet bei den Gemeinderats-
und Bezirksvertretungswahlen über
die Zukunft Wiens mit.

Übrigens: Die Bezirksvertretung dürfen alle EU-
Bürger*innen mit Hauptwohnsitz in Wien wählen.

Informiere dich jetzt über die Wien-Wahl 2025
unter **01/4000-4001** oder auf
wien.gv.at/wahlen

