

I. Zahlen und Fakten	7
1. Das Land Polen	7
2. Die Großstädte	10
3. Geographische Besonderheiten	16
II. Geschichte	22
1. Die Herrschaft der Piasten-Könige	22
2. Kasimir der Große – die Reformierung des Staates	24
3. Kriege mit dem Deutschen Orden	25
4. Die Blüte und die Krise der Adelsrepublik	28
5. Die Teilungen – Polen existiert nicht mehr	32
6. Der Zweite Weltkrieg	41
7. Die Volksrepublik Polen entsteht	42
8. Die historische Wende 1989 – der Nieder- gang des Kommunismus	47
9. Die Republik Polen sammelt Erfahrungen	49
III. Landschaften	54
1. Schlesien (Śląsk)	54
2. Masuren (Mazury)	55
3. Pommern (Pomorze)	56
4. Großpolen (Wielkopolska)	57
5. Kleinpolen (Małopolska)	58
6. Masowien (Mazowsze)	59
IV. Ein politisches System formiert sich	60
1. Der erste demokratische Test	61
2. Die Staatsordnung der Republik Polen ...	64
3. Eine bunte Parteienlandschaft	69
4. Eine komplizierte Wahlordnung	74
5. Verwaltungsstruktur	75

V. Wirtschaft – die schwierigen Reformen	78
1. Die allmähliche Öffnung	78
2. Die Schocktherapie	80
3. Landwirtschaft	84
VI. Die Gesellschaft im Umbruch	87
1. Demographie	87
2. Nationale Minderheiten	88
3. Polnische Widersprüchlichkeiten	92
VII. Land vieler Kulturen und Glaubensrichtungen	94
1. Katholizismus	94
2. Andere Konfessionen und Kulturen	96
VIII. Der Deutsch-Polnische Jugendaustausch	105
IX. Literaturhinweise	111
X. Autorenhinweis	112