

- 1 Mikołaj Rej: An den Leser 0:34
- 2 Mikołaj Rej: Do tego, co czyta 0:27
- 3 Józef Wybicki: Dąbrowski-Mazurka. Polnische Nationalhymne 1:31
- 4 Józef Wybicki: Mazurek Dąbrowskiego. Hymn narodowy 1:38
- 5 Adam Mickiewicz: Pan Tadeusz. Erstes Buch. Der Gutshof (Auszug) 2:07
- 6 Adam Mickiewicz: Pan Tadeusz. Księga pierwsza. Gospodarstwo (Fragment) 2:05
- 7 Adam Mickiewicz: An XX. Unsicherheit 2:34
- 8 Adam Mickiewicz: Do XX. Niepewność 2:35
- 9 Adam Mickiewicz: Frau Twardowska 5:54
- 10 Adam Mickiewicz: Pani Twardowska 5:57
- 11 Kazimierz Przerwa-Tetmajer: Evviva l'arte! [dt.] 1:33
- 12 Kazimierz Przerwa-Tetmajer: Evviva l'arte! [poln.] 1:26
- 13 Kazimierz Wierzyński: Rasendes Manifest 2:23
- 14 Kazimierz Wierzyński: Manifest szalony 2:33
- 15 Julian Tuwim: Lokomotive 3:42
- 16 Julian Tuwim: Lokomotywa 3:44
- 17 Julian Tuwim: Bürger 2:29
- 18 Julian Tuwim: Mieszkańcy 2:24
- 19 Czesław Miłosz: Campo di Fiori [dt.] 3:17
- 20 Czesław Miłosz: Campo di Fiori [poln.] 2:57
- 21 Czesław Miłosz: Lied vom Weltende 1:49
- 22 Czesław Miłosz: Piosenka o końcu świata 1:40
- 23 Krzysztof Kamil Baczyński: Elegie von ... [einem polnischen Jungen] 1:31
- 24 Krzysztof Kamil Baczyński: Elegia o ... [chłopcu polskim] 1:18
- 25 Tadeusz Różewicz: Gerettet 1:40
- 26 Tadeusz Różewicz: Ocalony 1:34
- 27 Tadeusz Różewicz: Lasst uns 1:02
- 28 Tadeusz Różewicz: Zostawcie nas 0:53
- 29 Wisława Szymborska: Das Schreiben eines Lebenslaufs 1:48
- 30 Wisława Szymborska: Pisanie życiorysu 1:41
- 31 Wisława Szymborska: Das Ende eines Jahrhunderts 2:07
- 32 Wisława Szymborska: Schyłek wieku 1:44

Sprecher: Olgierd Łukaszewicz, Manfred Mack

Übersetzungen: Karl Dedecius, Rolf-Dietrich Keil, James Krüss,
Hans-Peter Hoelscher-Obermaier, Heinrich Nitschmann

Aufnahme: Achim Albrecht

Produktion: Christoph Paulssen

Musik: Martin Grieben, Christoph Paulssen

Studio: Blue Box Studio