

Wir haben die Wahl

Frauen sind in der Politik unterrepräsentiert.
Gründe dafür gibt es viele. Ein Bootcamp
macht politischen Einsteigerinnen Mut und wappnet
sie für den Wahlkampf – und die Zeit danach

Text: Melissa Kleindienst — Fotos: Mirja Kofler



Kommunal engagiert: Manuela Nemela (*oben links*) wollte zunächst nicht in die Politik, kandidiert heute aber für die CSU im Landshuter Stadtrat. Roberta Weininger (*oben rechts*) kam erst durch einen Anruf auf die Idee, aktiv zu werden, und steht nun für die SPD im Ebersberger Stadtrat auf der Liste. Andrea Kemmeter (*unten*) zweifelte lange an sich selbst – heute kandidiert sie für die Grünen im Gemeinderat von Anzing



D

Die Aufgabe: Bürgerversammlung. Sie stehen auf einer Bühne, 30 Augenpaare sind auf Sie gerichtet. Neben Ihnen eine Kamera, die jede Bewegung und jedes Wort festhält. Das Mikrofon liegt schwer in Ihrer Hand. Sie haben 90 Sekunden, um sich den Leuten vorzustellen. Selbstsicher sollten Sie jetzt unbedingt rüberkommen, am besten noch entspannt und sympathisch.

Für viele Menschen gehört eine solche Situation zu jenen inneren Horrorfilmen, von denen man nachts schweißgebadet aufwacht. Laut einer weltweiten Studie fürchten sich mehr Menschen vor öffentlichem Reden als vor großen Höhen, Ungeziefer – oder dem Tod. An diesem Wochenende haben sich die 30 Frauen hier freiwillig dafür entschieden, Szenarien wie diese zu trainieren – im Wahlkampf müssen die Reden sitzen. In diesem Bootcamp, organisiert von dem parteiübergreifenden Verein „Frauen in die Politik“ (FidiP), schleppt niemand Baumstämme oder wälzt sich durch Dreck –

zumindest nicht im direkten Sinne. Vielmehr bereitet man sich auf politische Schlammschlachten vor: auf Frühschoppen mit Maß und Weißwurst, Kollegen, die einen „Mädel“ nennen, Anfeindungen im Haustürwahlkampf und in den sozialen Medien. Die meisten Frauen, die hier sind, kandidieren für die Kommunalwahlen in Bayern am 8. März. Das Wochenende im Dezember ist schon das zweite von insgesamt drei Bootcamp-Terminen. 420 Euro zahlen die Teilnehmerinnen für alle drei Termine, das Projekt wird vom Bayerischen Sozialministerium gefördert. Im September haben die Frauen die Grundlagen der Kampagnenplanung gelernt und ihre politische Position klar entwickelt. Jetzt geht es um politische Kommunikation – und damit auch um das Üben von öffentlichen Reden.

FidiP-Präsidentin Sabine Appelhagen weiß, dass das die größte Hürde ist. In der Begrüßung dankt sie den Teilnehmerinnen, dass sie gekommen sind, „obwohl wir euch diese Aufgabe gegeben haben“. Eine der Frauen habe auf die Ankündigung des Programms nur mit einem Totenkopf-Emoji reagiert. In ihrer Begrüßungsrede spricht Appelhagen mit klarer Stimme, früher war sie mal Radio- und Fernsehmoderatorin, das merkte man. Sie fragt in den Raum, wer Angst vorm Sprechen vor größeren Gruppen hat. Zwei Drittel der Frauen heben die Hand. In ihrem Urlaub auf Sardinien, erzählt Sabine, sei sie an einer Statue vorbeigekommen, Eleonora von Arborea. Die war eine der mächtigsten Herrscherinnen im mittelalterlichen Sardinien und stärkte mit der fortschrittlichen „Carta de Logu“ die Rechte der Bürger, vor allem die der Frauen. Appelhagen sagt, solche Frauen habe es schon immer gegeben – sie hätten sich nur oft aus der Geschichte herauskämpfen müssen. Es sei Zeit, dass auch heute mehr von ihnen sichtbar werden. Handys werden gezückt, die PowerPoint-Folie mit Eleonora von Arborea abfotografiert.

„Frauen sind immer die, die einen Schubs, eine Ermutigung brauchen. Ich kenne das selbst von mir, ich bin eigentlich keine Rampensau – wahrscheinlich habe ich mich so auch irgendwo selbst therapiert“, sagt Sabine später im Gespräch. Lange Jahre war sie bei einem Fernsehsender angestellt, hat dort Talente für Sendungen gecastet. Aus Castings wurden irgendwann Coachings. Die Idee für FidiP kam Sabine schon vor einigen Jahren. „Ich habe mir eine Begegnungsstätte für Frauen in der Politik gewünscht – parteiübergreifend.“ 2023 gründet sie den Verein. An diesem Wochenende sitzen hier Frauen von den Grünen bis zur CSU nebeneinander, „alle demokratischen Parteien sind herzlich eingeladen, hier mitzumachen“, heißt es von FidiP. >>

LEBEN & LIEBEN



Die Seminare finden im Haus der Bayerischen Landwirtschaft statt (*oben*). Sabine Appelhagen (*li. u.*) stand zehn Jahre bei ProSieben vor der Kamera. Später machte sie sich als Kommunikationstrainerin selbstständig



» Frauen sind immer die, die einen *Schubs*, eine Ermutigung brauchen «

FidiP-Präsidentin
Sabine Appelhagen



Erfahrene Politikerinnen berichten aus der Praxis. Im Paneltalk können die Teilnehmerinnen Fragen stellen

Wie sich das „hier mitmachen“ anfühlt, weiß Andrea Kemmeter, 37 Jahre alt. Am 8. März kandidiert sie für den Gemeinderat von Anzing auf der grünen Liste. Als die Ampelkoalition zerbrochen ist, war das ein Wendepunkt für sie, ein Momentum, wie sie sagt. „Ich habe mich so unbeteiligt gefühlt, so, als könnte ich nichts verändern und alles würde nur mit mir passieren.“ Viele in ihrem Umfeld werden politisch aktiv, das gibt ihr damals einen Ruck. Die 37-Jährige tritt bei den Grünen ein, zunächst ohne konkrete Pläne. Und spürt schnell: Selbstwirksamkeit, weil sie jetzt anpacken kann. „Ich finde nicht, dass Frauen per se alles besser machen. Aber sie bringen eine andere Perspektive mit“, sagt die zierliche Frau mit den roten Haaren. „Es ist wichtig, dass nicht immer nur dieselben Menschen am Tisch sitzen – nur so kann Politik für alle gemacht werden.“ Mit ihrer eigenen Kandidatur haderte sie am Anfang trotzdem: Kann ich das? Weiß ich genug? Will jemand hören, was ich zu sagen habe? Diese Zweifel sind nicht nur in ihr selbst entstanden, sie wurden ihr gespiegelt. Oft. „Ich weiß nicht, wie oft ich in meinem Leben schon ‚Mädchen‘ genannt wurde“, erzählt sie. Andrea will sich im Bootcamp auf die heiße Phase im Wahlkampf vorbereiten: „Wenn mir jemand sagt, ich solle das mal lieber denen überlassen, die sich wirklich auskennen, dann will ich selbstbewusst kontern können. Deswegen bin ich hier.“

Nicht viele Frauen entscheiden sich so wie Andrea für eine politische Kandidatur. Frauen machen zwar etwas mehr als die Hälfte der deutschen Bevölkerung aus, sind im Parlament mit 32,4 Prozent aber deutlich unterrepräsentiert. Im Bundestag ist der durchschnittliche

Abgeordnete 47 Jahre alt, weiß und: männlich. Das liegt auch am Erstarken von Parteien wie der AfD. Die Frauenquote der Partei im Bundestag liegt bei knapp 12 Prozent. Schaut man auf die Landtage Deutschlands, findet man den höchsten Frauenanteil in der Hamburgischen Bürgerschaft, während sich die meisten Bundesländer um die 30 Prozent bewegen; am niedrigsten ist er in Bayern, wie Zahlen des Bundesfamilienministeriums zeigen.

Warum das so ist? Eine Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung hat sich mit dieser Frage beschäftigt, die Ergebnisse beruhen auf Daten und Befragungen aus Brandenburg. Viele Frauen zweifeln demnach bei der Frage einer Kandidatur an den eigenen Kompetenzen und schätzen ihre Fähigkeiten geringer ein als Männer. Außerdem werden Aufgaben oft klar nach Geschlechterstereotypen verteilt: Frauen beschäftigen sich in kommunalpolitischen Gremien überdurchschnittlich häufig mit Themen wie Familie, Soziales, Arbeit oder Gesundheit, während Bereiche wie Wirtschaft oder Finanzen meist Männer Sache sind. Genau in diese Richtung zielt auch die Frage, die eine Bootcamperin am ersten Abend stellt: „Ich sehe mich eigentlich weniger in den klassischen Familienthemen, soll ich es trotzdem damit versuchen, weil ich mit härteren Themen weniger Chancen habe?“ Die Politikerinnen sagen: Auf keinen Fall, mach dein Ding.

Auch die ungleiche Verteilung in der Sorgearbeit gilt als ein Grund, der Frauen politische Arbeit erschwert. Nach wie vor übernehmen Frauen den Großteil in Sachen Kinderbetreuung, Pflege und Haushalt. Sitzungen und Termine finden häufig abends statt. „Ich kenne Politikerinnen, die sich deswegen gegen eine erneute Kandidatur





STARK FÜR KNOCHEN UND MUSKELN!

Cefavit® D3 K2 Mg

Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Vitamin D₃, Vitamin K₂ und Magnesium

D₃

K₂

Mg

Kapseln & Stix

Nr. 1
in
Apotheken

hochdosiert

- + Vitamin D₃ in 3 Stärken
- 2.000 I.E.
- 4.000 I.E.
- 7.000 I.E.
- + Vitamin K₂
- + Magnesium 300 mg

*Vitamin D und Magnesium unterstützen den Erhalt einer normalen Funktion der Muskeln und zusammen mit Vitamin K die Erhaltung normaler Knochen. **IN-Galaxy™, DE Patent OTC, MAT 12/20, Vitamin D3 K2 Magnesium-Präparate. Cefak KG, 87437 Kempten, www.cefak.com

cefak.com

Entwickelt und hergestellt in

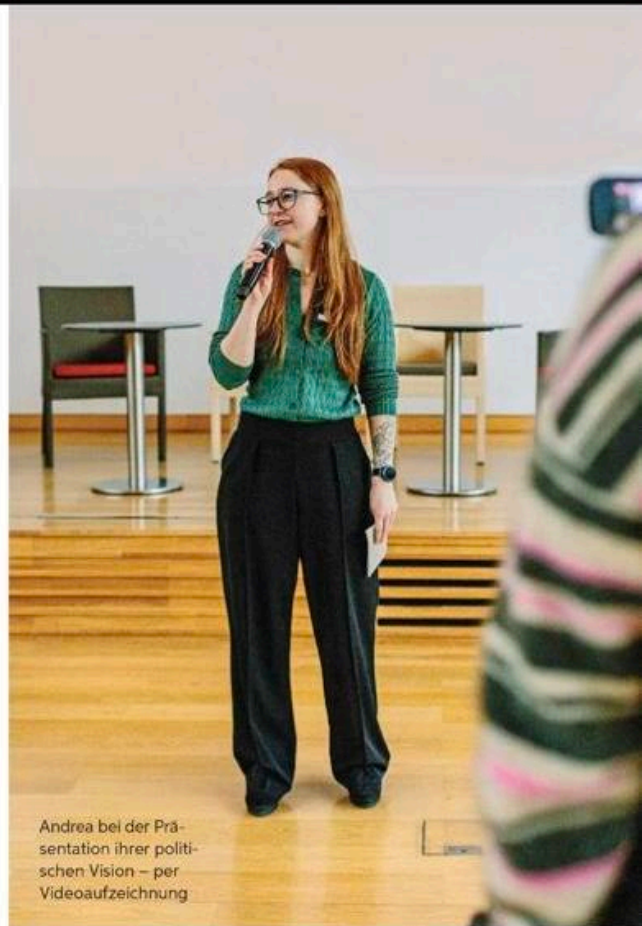
Deutschland



seit 1948

LEBEN & LIEBEN

Statusspiele durchschauen,
klar sprechen, gehört werden:
Workshop mit der Sprech-
trainerin Kia Böck.



Andrea bei der Prä-
sentation ihrer politi-
schen Vision – per
Videoaufzeichnung

Konzentriert und gut gelaunt;
Teilnehmerinnen des Boot-
camp entwickeln ihre politische
Sprache im Austausch



»Ich habe mich
so *unbeteiligt*
gefühlt, als
könnte ich nicht
verändern
und alles würde
nur mit mir
passieren.«

Grünen-Kandidatin
Andrea Kemmeter



Pause beim Bootcamp: Zeit für Gespräche und Vernetzung. Das dritte und letzte Bootcamp findet nach den Wahlen im April statt

entschieden haben“, erzählt Sabine Appelhagen. Dabei wäre dieses Problem leicht zu lösen: indem eine digitale Teilnahme mit Stimmrecht ermöglicht wird. „In einigen Räten geht das schon – aber lange nicht in allen.“

Und dann gibt es natürlich noch das Gegenargument, das einen anspricht sobald man sich im Internet oder auf sozialen Medien bewegt: Denn dort ist das Feindbild oft: Frau. Beleidigungen, offener Hass, Vergewaltigungsfantasien, ja sogar Morddrohungen gehören zum Alltag für politisch engagierte Frauen. Fast jede vierte von ihnen wurde laut HateAid online schon mit sexueller Gewalt bedroht. Wer will sich das antun?

Auch Roberta hatte nicht vor, in die Politik zu gehen. Vor zwei Jahren wollte sie eigentlich nur einen sonnigeren Standort für den Waldkindergarten ihrer Gemeinde organisieren. „Je genauer ich mir den Bauwagen dann angeschaut habe, desto mehr Sachen sind mir daran aufgefallen“, erzählt die 36-Jährige. Schließlich war der schon 17 Jahre alt – und ziemlich baufällig. Eigentlich höchste Zeit, mal einen neuen anzuschaffen. Dann könnten sogar ganz einfach mehr Kindergartenplätze geschaffen werden, weil neuere Bauwagen mehr Kapazität bieten, denkt sich Roberta. Aber wie das so ist in Deutschland, ist es eben nicht „ganz einfach“. Man braucht dafür jede Menge Genehmigungen und vor allem: ganz viel Geduld. Die gelernte Mediengestalterin ruft immer wieder beim Ebersberger Bürgermeister an, hakt nach, betreibt Lobbyarbeit, organisiert Fördermittel bei der Stadt und der Regierung von Oberbayern. Irgendwann ruft der Bürgermeister sie zurück und fragt, ob sie nicht für den Stadtrat kandidieren wolle: „Ich glaube, ich bin ihm wohl einmal zu oft auf die Nerven gegangen.“ Ohne diesen Vorschlag wäre es

wohl nie dazu gekommen, dass Roberta jetzt für die SPD im Ebersberger Stadtrat kandidiert. Obwohl sie aus einer Familie kommt, in der schon am Frühstückstisch über politische Themen diskutiert wurde, hatte sie nie daran gedacht, selbst aktiv zu werden. „Ich dachte immer, um ein Anrecht zu haben, dort mitzumischen, muss ich Juristin oder Politikwissenschaftlerin sein. Ich habe mich einfach nicht qualifiziert genug gefühlt.“ Sie verfolgt die Bundespolitik, das, was dort im Bundestag beschlossen wird, fühlt sich für sie oft weit weg an. Auf kommunaler Ebene ist Politik ganz anders, merkt Roberta. Da ist man unmittelbar betroffen, da weiß man ganz genau, was es bedeutet, wenn ein Kindergarten gebaut wird. Irgendwann drückt ihr eine Landtagsabgeordnete einen FidiP-Flyer in die Hand. Am Bootcamp teilzunehmen war eine gute Entscheidung, eine sehr gute Entscheidung, sagt Roberta. Mit Frauen sprechen zu können, die einen verstehen, mit denen man sich in einer WhatsApp-Gruppe austauschen kann, ein Netzwerk zu haben. Das gibt ihr viel.


Mehrere Bootcamperinnen erzählen, dass sie selbstbewusster geworden sind, seit sie hier mitmachen. Vielleicht liegt das an den sprachlichen Kniffen, die man hier lernt (keine Weichmacher in der Sprache: kein sollte, könnte, hätte). Oder an den Tipps zur richtigen Körpersprache (Rücken gerade machen, „Glocken raus“). Aber wahrscheinlich auch an den Gesprächen am Frühstückstisch und an der Kaffeemaschine, in denen eine Frau von ihren Berufsproblemen erzählt und fünf andere zuhören, nicken und mitdenken.

An einem dieser Frühstückstische sitzt Manuela Nemela. Die 56-Jährige betreibt einen Sanitär- und Heizungsbetrieb mit ihrem Mann. Engagiert hat sie sich

»Ich dachte immer, um dort *mitzumischen*, muss ich Juristin oder Politikwissenschaftlerin sein.«

SPD-Kandidatin Roberta Weininger

schon lange, ist Vorsitzende der Unternehmerfrauen im Handwerk Landshut e.V. Manuela ist eine Frau, die in tiefem Mittelbairisch spricht, jemand, die immer für einen Plausch zu haben ist. Ein Bekannter legt ihr eine Kandidatur nahe, weil sie sich doch sowieso schon engagiert. Manuela lässt sich damals parteilos für den Stadtrat aufstellen, Listenplatz 19. „Den Haustürwahlkampf habe ich am Anfang nicht gemocht. Da habe ich mich im Hintergrund gehalten und die anderen vorge lassen.“ Gemeinsam mit einem Stadtrat zieht sie von Tür zu Tür in Landshut. Er sagt zu ihr: „Mei, Mädle, ich kann dich dann vorstellen.“ Um dann nach der fünften Tür festzustellen: „Sag a mal, wen kennst du denn eigentlich nicht?!“ Manuela rutscht hoch auf Platz 17. Die politische Arbeit hat sie verändert. „Früher habe ich mir in Diskussionen zwar immer meinen Teil gedacht, aber selten etwas gesagt.“ Das ist heute anders, da sagt sie ihre Meinung. Und sie weiß: Die anderen hören zu. In der kommenden Stadtratswahl in Landshut kandidiert sie für die CSU, Listenplatz 4.

Sabine Appelhagen erlebt solche Werdegänge immer wieder. „Es ist ja auch nicht so, dass Frauen ohne Selbstbewusstsein geboren werden“, sagt sie. Vielen werde es nur im Laufe ihres Lebens abtrainiert. „Und bis wir das irgendwann geändert haben, muss es die Bootcamps eben geben.“ 

DER VEREIN

FidiP e.V. („Frauen in die Politik“) ist ein überparteilicher, gemeinnütziger Verein, der 2023 gegründet wurde, um die politische Teilhabe von Frauen in Deutschland zu stärken. Initiatorin ist Sabine Appelhagen, die den Verein gemeinsam mit 14 weiteren Frauen aufgebaut hat. FidiP unterstützt Frauen mit Mentoring, Netzwerken und Trainings wie dem Bootcamp – von der kommunalen bis zur europäischen Ebene. Mehr Infos auf www.fidip.de.

Die personalisierte
Arthrose-Therapie



Arthrose?
Mein Körper
hat was
dagegen.

Durch Arthrose schmerzende Gelenke schränken die Beweglichkeit ein und mindern die Lebensqualität. Hier kann die ACP-Therapie (Autologes Conditioniertes Plasma) Abhilfe schaffen: Eine personalisierte, natürliche und wirksame Therapieoption mit zu 100 % biologischen und körpereigenen Inhaltsstoffen.

Bye-bye Schmerz.
Hallo Beweglichkeit.



Jetzt mehr erfahren:
acp-therapie.de

Offizieller Gesundheitspartner
der Deutschen Ski-Nationalmannschaften
und des FC Bayern Basketball

ACP-Therapie



ACP-Therapie