

Junges weibliches Engagement in ländlichen Räumen stärken – Perspektiven aus vier Jahren Programmarbeit der *Landheldinnen*

Autorinnen: Kezia Welschke und Stefanie Lippitsch (DKJS)

Dezember 2025

1. Ausgangslage: Junge weibliche Beteiligung in ländlichen Räumen

In vielen sächsischen Kommunen ist seit Jahren ein deutlicher demografischer Wandel zu beobachten. Besonders auffällig ist die Abwanderung junger Frauen* aus ländlichen Regionen – häufig zugunsten urbaner Räume mit besseren Ausbildungs-, Berufs- und Beteiligungsmöglichkeiten. Diese Entwicklung hat weitreichende Auswirkungen auf das soziale, politische und zivilgesellschaftliche Leben vor Ort.

Gleichzeitig zeigt sich, dass junge Frauen* in kommunalpolitischen Gremien, in Leitungsfunktionen von Vereinen sowie in zivilgesellschaftlichen Entscheidungsstrukturen weiterhin unterrepräsentiert sind. Ihre Perspektiven, Bedarfe und Themen finden dadurch weniger Eingang in kommunale Entscheidungsprozesse. Dies schwächt nicht nur die gleichberechtigte Teilhabe, sondern auch die demokratische Qualität lokaler Entwicklung insgesamt.

Dabei verfügen Mädchen* und junge Frauen* über ein hohes Engagementpotenzial und ein ausgeprägtes Interesse an Mitgestaltung – insbesondere, wenn Beteiligung ernst gemeint ist und reale Wirksamkeit entfaltet. Dennoch stehen ihrer aktiven Mitwirkung strukturelle Hürden entgegen: fehlende niedrigschwellige Beteiligungsformate, mangelnde Sichtbarkeit weiblicher Vorbilder, eingeschränkte Mobilität, unzureichende sichere Räume sowie tradierte Geschlechterrollenbilder.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich: Die Stärkung junger weiblicher Beteiligung ist nicht allein eine gleichstellungspolitische Aufgabe, sondern eine zentrale Zukunftsfrage für ländliche Räume. Es braucht gezielte Empowerment-Angebote, sichtbare Vorbilder und verlässliche kommunale Strukturen, die Mädchen* und jungen Frauen* echte Mitgestaltung ermöglichen.

2. Das Programm *Landheldinnen*

Vor diesem Hintergrund setzte das Programm *Landheldinnen* als Teil des Programmverbundes „Stark im Land“ der Deutschen Kinder- und Jugendstiftung (DKJS) an. Von 2022 bis 2025 förderte es gezielt die Beteiligung und das Engagement von Mädchen* und jungen Frauen* in ländlichen Räumen Sachsens.

Ziel war es, Mädchen* und junge Frauen* zu ermutigen und zu stärken, damit sie ihre Kommunen aktiv mitgestalten und Verantwortung in politischen Gremien sowie zivilgesellschaftlichen Organisationen übernehmen können. Gleichzeitig sollte die strukturelle Verankerung geschlechtersensibler Beteiligung in Kommunen gestärkt werden.

3. Bedarfe sichtbar machen: Analyse und Handlungsempfehlungen zur Mädchen*beteiligung in Sachsen

Zu Beginn des Programms wurde von Oktober 2022 bis März 2023 eine umfassende Bedarfserhebung durchgeführt. Ziel war es, bestehende Beteiligungsstrukturen, Barrieren und Entwicklungsbedarfe systematisch zu erfassen sowie die Perspektiven und Erfahrungen von Mädchen* und jungen Frauen* selbst in den Mittelpunkt zu stellen.

Die Erhebung kombinierte qualitative und quantitative Methoden. In zwei Mädchenwerkstätten (30 Teilnehmerinnen im Alter von 12–17 Jahren) sowie in sogenannten Critical-Friends-Workshops mit kommunalen Vertreter:innen, politischen Akteur:innen, Fachkräften aus Wissenschaft, Jugendarbeit und Gemeinwesen (20 Frauen* im Alter von 28–60 Jahren) wurden unterschiedliche Perspektiven einbezogen. Ergänzend wurde eine sachsenweite Online-Befragung durchgeführt, an der 544 Mädchen* und junge Frauen* teilnahmen.

Dieser partizipative Ansatz stellte sicher, dass Mädchen* nicht lediglich als Zielgruppe, sondern als Expertinnen ihrer Lebensrealitäten wahrgenommen wurden.

Zentrale Ergebnisse

Die Ergebnisse zeigen deutlich: Mädchen* und junge Frauen* in ländlichen Räumen bringen grundsätzlich ein hohes Interesse an Mitbestimmung und Engagement mit. Gleichzeitig bestehen erhebliche strukturelle Hürden.

Beteiligungsangebote werden häufig als wenig zugänglich, stark formalisiert oder nicht an die eigene Lebensrealität angepasst, erlebt. Mitwirkung erfolgt vielfach erst zu einem Zeitpunkt, an dem Entscheidungen bereits weitgehend getroffen sind, sodass tatsächliche Einflussmöglichkeiten begrenzt erscheinen.

Als zentrale Barrieren wurden insbesondere benannt:

- eingeschränkte Mobilität und unzureichende ÖPNV-Anbindungen
- lange Wege und ungünstige Veranstaltungszeiten
- fehlende sichere und geschützte Räume
- mangelnde Information über Beteiligungsmöglichkeiten

Hinzu kommen Unsicherheitsgefühle im öffentlichen Raum – insbesondere in den Abendstunden – sowie die Erfahrung, mit eigenen Anliegen nicht ausreichend ernst genommen zu werden. Jugendrelevante Themen werden in kommunalen Entscheidungsprozessen häufig als nachrangig behandelt.

Zudem fehlen sichtbare weibliche Vorbilder in politischen und zivilgesellschaftlichen Leitungspositionen. Geschlechterstereotype und tradierte Rollenbilder wirken weiterhin als implizite Ausschlussmechanismen.

Gelingensbedingungen

Gleichzeitig benennt die Bedarfserhebung klare Faktoren, die Beteiligung fördern:

- niedrigschwellige, lebensweltnahe Formate
- persönliche Ansprache
- klare Zuständigkeiten
- Beteiligung im Peer-Kontext
- kontinuierliche Begleitung und verlässliche Ansprechpersonen

Mädchen* wünschen sich Beteiligungsangebote, die Spaß machen, Kompetenzen stärken und konkrete Wirksamkeit erfahrbar machen. Beteiligung soll auf Augenhöhe stattfinden und ernst gemeint sein.

Handlungsempfehlungen

Auf Grundlage der Erhebung wurden die Ergebnisse in konkrete Handlungsempfehlungen überführt. Diese betonen die Notwendigkeit, Mädchen*beteiligung als Querschnittsaufgabe kommunaler Entwicklung zu verstehen.

Zentrale Empfehlungen sind:

- der Ausbau sicherer und geschützter Beteiligungsräume
- die institutionelle Verankerung von Mädchen*beteiligung
- die Verbesserung von Mobilitätsbedingungen
- ein grundlegender Haltungswandel hin zu wertschätzender und verbindlicher Einbindung junger weiblicher Perspektiven

Die Empfehlungen wurden in der Broschüre [„Gesehen, gehört, ernstgenommen werden – Chancen von Mädchen*beteiligung für ländliche Räume“](#) veröffentlicht und bildeten die fachliche Grundlage für die anschließenden Programmschritte.



4. Beteiligung stärken: Empowerment-Formate für Mädchen* und junge Frauen*

Die zentralen Programmaktivitäten bestanden in der Entwicklung und Umsetzung niedrigschwelliger Beteiligungs- und Empowerment-Formate für Mädchen* und junge Frauen*. Ab 2023 wurden landesweit Workshopreihen mit Teilnehmerinnen im Alter von 12 und 20 Jahren durchgeführt, die gezielt Kompetenzen wie Selbstbehauptung, Schlagfertigkeit und kommunikative Stärke,



Meinungsbildung und Rollenfindung stärkten. Die Formate boten geschützte Räume, in denen Mädchen* ihre Anliegen formulieren, sich gegenseitig stärken und Beteiligung als positive, wirksame Erfahrung erleben konnten. Die Formate setzten bewusst auf praxisnahe, erlebnisorientierte Zugänge, die an den Lebensrealitäten der Mädchen* und jungen Frauen* anknüpfen und die

individuellen Erfahrungen, Bedürfnisse und Ressourcen der Teilnehmerinnen in den Mittelpunkt rückten.

Ob in WenDo-Workshops zur Selbstverteidigung und Grenzsetzung, in kreativen Formaten wie dem Workshop „Mut zur Wut“, in dem Gefühle künstlerisch verarbeitet wurden, bei der Spurensuche der „Mädchendetektivinnen“ nach weiblichen Vorbildern und der Sichtbarkeit von Frauen* in der eigenen Kommune oder im Schlagfertigkeitstraining zur Stärkung der verbalen Durchsetzungsfähigkeit: Die Mädchen konnten neue Handlungsstrategien erproben, sich gegenseitig bestärken und Selbstwirksamkeit unmittelbar erleben.



5. Stimmen hörbar machen: Dialogformate mit engagierten Mädchen* und Frauen*

Ergänzend zu den Empowerment-Formaten setzte das Programm gezielt auf öffentlichkeitswirksame Dialogformate. Diese zielten darauf ab, weibliches Engagement in ländlichen Räumen sichtbar zu machen, unterschiedliche Engagement-Biografien abzubilden und den Austausch zwischen engagierten Mädchen*, jungen Frauen* und erwachsenen Akteur:innen zu fördern. Im Mittelpunkt stand dabei, Stimmen hörbar zu machen, Vorbilder sichtbar werden zu lassen und Beteiligung als selbstverständlichen Bestandteil kommunaler Entwicklung zu stärken. Mit einer Talkrunde mit engagierten Mädchen* und Frauen* beim GörlzDay des Kreisjugendring Erzgebirge und der überregionalen Fachveranstaltung "Stimme erheben, Land bewegen – Mädchen*

gestalten Politik" vom Programm *Landheldinnen* selbst, wurden Räume geschaffen, in denen Erfahrungen geteilt, strukturelle Herausforderungen benannt und gemeinsame Perspektiven entwickelt werden konnten.

Talkrunde mit Engagierten beim GörlzDay 2025 - "Einfach ausprobieren – nicht so viel drüber nachdenken!"

Der GörlzDay ist ein landkreisweiter Aktionstag zur Stärkung von Mädchen* im Erzgebirgskreis. In einem vielfältigen Programm aus Workshops und Mitmachangeboten werden Beteiligungsmöglichkeiten erlebbar, niedrigschwellige Zugänge eröffnet sowie sichere Räume für Austausch ermöglicht. Der GörlzDay wird von lokalen Trägern der Jugend- und Beteiligungsarbeit in Kooperation mit kommunalen Akteur:innen umgesetzt. Das Programmteam der *Landheldinnen* beteiligte sich mehrfach mit eigenen Formaten an dem Aktionstag.

Im Jahr 2025 wurde unter anderem die Talkrunde „Deine GörlPower und Beteiligung“ umgesetzt, in der engagierte Mädchen* und Frauen* aus unterschiedlichen gesellschaftlichen Bereichen miteinander ins Gespräch kamen:



- Selina Rothert (Mitglied im Jugendkreisteam)
- Annett Löser (Geschäftsführerin Alte Brauerei e. V.)
- Ailina Stein (Mitglied im Jugendrat Neukirchen)
- Michelle Baier (Stadträtin in Annaberg-Buchholz)
- Lina Zeeh (Mitglied im Kreisschülerrat Erzgebirgskreis sowie Landesschülerrat Sachsen)
- Saskia Schramm (Ortswehrleiterin der Freiwilligen Feuerwehr Annaberg-Buchholz)
- Zoe Kache (Mitglied im Jugendrat in Neukirchen)
- Salam Aldathan (Mitglied im Kreisschülerrat Erzgebirgskreis)

Dabei wurde deutlich, dass Engagement sehr unterschiedlich aussehen kann: Manche Teilnehmerinnen wuchsen damit auf und sehen es als Selbstverständlichkeit, anderen zu helfen, während andere erst durch externe Impulse den Weg ins Ehrenamt fanden und die Bedeutung eigener



Meinung und Beteiligung entdeckten. Gleichzeitig betonten sie, wie wichtig es ist, sichtbar zu sein und selbstbewusst aufzutreten – gerade in Bereichen, die traditionell von Männern dominiert werden. Mehrere Teilnehmerinnen hoben hervor, wie wichtig es ist, sich nicht zu verstecken und die eigene Perspektive einzubringen. Eine Teilnehmerin formulierte ihre Motivation besonders eindringlich: "Ich will nicht hinterher sagen: Ja, hätte ich mal." Die

Teilnehmerinnen betonten, dass "Mädchen und Frauen immer noch zu leise" seien und dass "Männer zwar viel zu sagen haben, aber Frauen zu hören genauso wichtig ist." Und nicht zuletzt: Engagement soll auch Freude machen. „Was ich nicht vergessen möchte, ist Spaß“, sagte eine Teilnehmerin.

Neben den persönlichen Erfahrungen thematisierten die Teilnehmerinnen auch strukturelle Herausforderungen: Viele Angebote sind schwer zugänglich, Wege lang, Sitzungszeiten ungünstig, die Mobilität durch die eingeschränkte ÖPNV-Anbindung erschwert. Zeitmangel gilt als größte Hürde, und der Begriff „Engagement“ kann Hemmschwellen erzeugen, wenn er als hochtrabend wahrgenommen wird. Niedrigschwellige Formate, Peer-Support, gemeinsames Mitmachen mit Freundinnen, sichtbare Erfolge und Spaß an der Sache wurden als praktische Wege vorgeschlagen, diese Hürden zu überwinden.

Darüber hinaus stehen Sicherheit, geschützte Räume und inklusive Strukturen im Vordergrund: Mädchenclubs, Shuttle-Angebote, bessere Beleuchtung, angepasste Sitzungszeiten und die stärkere Berücksichtigung jugendrelevanter Themen wurden als notwendig erachtet. Auch ein Wandel der Haltung zwischen Generationen sowie die Entstigmatisierung von Tabuthemen wie Menstruation und die Einbeziehung vielfältiger Perspektiven sind zentral.

Abschließend gaben die Teilnehmerinnen praxisnahe Tipps:

- „Nimm jemanden dazu – macht’s einfacher.“,
- „Einfach ausprobieren – nicht so viel drüber nachdenken!“,
- „Dranbleiben erstmal – nicht gleich aufgeben.“

Die Botschaft ist klar: Engagement gelingt am besten gemeinsam, mit Unterstützung, Freude und sichtbaren Vorbildern.

Insgesamt zeigte der GörlzDay, dass Beteiligung wirkt: Sie verbindet, macht Stimmen hörbar und ermöglicht konkrete Veränderungen. Wenn Mädchen* und junge Frauen* ermutigt, unterstützt und sichtbar gemacht werden, entsteht Motivation, Selbstwirksamkeit und die Lust, aktiv mitzugestalten – und genau das ist der Kern der „GörlPower“.

„Machtlos fühle ich mich eigentlich nie. Ich habe immer eine Idee.“ – Die Fachveranstaltung zu weiblichem Engagement vom Programm *Landheldinnen*

Am 28. Oktober 2025 fand in Dresden die Fachveranstaltung "Stimme erheben, Land bewegen –



Mädchen* gestalten Politik" zu Empowerment und politischer Beteiligung von Mädchen* in ländlichen Räumen statt. Die Veranstaltung vereinte Impulse aus der Forschung, Praxiserfahrungen von Engagierten verschiedener Ebenen sowie intensive Diskussionen zu strukturellen Rahmenbedingungen.

Frauen* in der Kommunalpolitik – Studienimpulse der EAF Berlin

Zu Beginn der Veranstaltung stellte Dr. Helga Lukoschat die Studie der Europäischen Akademie für Frauen in Politik und Wirtschaft Berlin e.V. (EAF)

„Engagement von Frauen in der Kommunalpolitik in Sachsen“ vor. Diese zeigt deutlich, dass Frauen* in der sächsischen Kommunalpolitik weiterhin stark unterrepräsentiert sind. Somit lag nach der Kommunalwahl 2024 der Anteil bei nur rund 22 Prozent. Im bundesweiten Vergleich gehört Sachsen damit weiterhin zu den Schlusslichtern. Ein zentrales Ergebnis der Studie ist, dass der Einstieg in kommunalpolitisches Engagement in den meisten Fällen über zivilgesellschaftliche Mitwirkung erfolgt. Frauen*, die sich bereits ehrenamtlich in Vereinen, Initiativen oder sozialen Projekten engagieren, entwickeln deutlich häufiger den Wunsch, auch politische Verantwortung zu übernehmen. Dabei spielt auch die persönliche Ansprache eine entscheidende Rolle. Engagement entsteht nicht zufällig, sondern braucht Ermutigung, gezielte Nachfrage und Unterstützung aus dem politischen oder privaten Umfeld. Netzwerke, Mentoring-Programme und Qualifizierungsangebote wirken dabei als wichtige Verstärker.

Als wichtigste Motivationsfaktoren nannten die befragten Frauen* den Wunsch, sich für ihre Heimat einzusetzen und vor Ort konkret etwas zu verändern. Gleichzeitig macht die Studie deutlich, dass dem Engagement erhebliche strukturelle Barrieren entgegenstehen. Besonders zentral sind Fragen der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Mandat. Kommunalpolitik erfordert einen hohen zeitlichen Einsatz durch Sitzungen, Vorbereitung, Termine und oft lange Fahrtzeiten. Eine Reduzierung der Erwerbsarbeit ist für viele Frauen* finanziell nicht möglich und wird mit langfristigen Einbußen, etwa in der Altersvorsorge, verbunden.

Darüber hinaus berichten viele Frauen* von Erfahrungen mit alltäglichem Sexismus in der Kommunalpolitik, etwa in Form von abwertenden Kommentaren, Ausschluss aus informellen Netzwerken oder einer stärkeren Bewertung nach dem Äußeren. Diese Erfahrungen wirken abschreckend und verstärken bestehende Selbstzweifel. Hinzu kommt ein zunehmend raues politisches Klima: Polarisierung, antifeministische Angriffe sowie offene Anfeindungen und Bedrohungen – insbesondere im ländlichen Raum mit geringer Anonymität – führen zu erheblichem psychischem Druck. Gleichzeitig zeigt die Studie, dass genau diese Entwicklungen bei einigen Frauen* auch zu einer bewussten Entscheidung für politisches Engagement führen, um demokratischen Werten aktiv etwas entgegenzusetzen.

Die Studie zeigt zudem, dass gezielte Programme Wirkung entfalten: In Regionen, in denen Maßnahmen zur Ansprache, Motivation und Unterstützung von Frauen* systematisch umgesetzt wurden, konnte der Anteil weiblicher Kandidatinnen und Mandatsträgerinnen erhöht werden.

Aus den Ergebnissen leitet die EAF Berlin umfassende Handlungsempfehlungen ab. Dazu zählen der Ausbau politischer Bildungs- und Beteiligungsangebote, die Stärkung von Gleichstellungsstrukturen, insbesondere kommunaler Gleichstellungsbeauftragter, sowie der Ausbau von Vernetzungs- und Mentoringangeboten. Darüber hinaus werden verbesserte institutionelle Rahmenbedingungen gefordert, etwa durch hybride Sitzungsformate, verlässliche Aufwandsentschädigungen, die Kompensation von Betreuungskosten und wirksame Schutz- und Unterstützungsangebote bei Anfeindungen. Ein besonderes Augenmerk legt die Studie auf die Notwendigkeit, intersektionale Perspektiven einzubeziehen und die Vielfalt weiblicher Lebensrealitäten stärker zu berücksichtigen.

Die Studie ist [hier](#) abrufbar.

Vom Wunsch, etwas zu bewegen - Erfahrungen aus dem sächsischen Engagementalltag

Im weiteren Verlauf der Fachveranstaltung standen die Perspektiven und Erfahrungen von engagierten Mädchen* und Frauen* aus unterschiedlichen Bereichen im Mittelpunkt. In einem „Wohnzimmergespräch“ wurde deutlich, wie vielfältig Engagementbiografien sind und unter welchen Bedingungen politisches und gesellschaftliches Engagement in ländlichen Räumen stattfindet. In der Podiumsrunde diskutierten: Nathalie Neumann (Aktivistin beim CSD Zittau), Lilly Großkopf (ehem. Mitglied im Landesschülerrat Sachsen), Marika Vetter (Gleichstellungsbeauftragte des Landkreises Görlitz), Kathrin Uhlemann (Oberbürgermeisterin Niesky), Katja Dietrich (Oberbürgermeisterin Weißwasser) sowie Bettina Praetorius (Frauen aufs Podium e. V.).

Das Fachgespräch zeigte eindrücklich, dass weibliche politische Beteiligung in der Kommunalpolitik von widersprüchlichen Erfahrungen geprägt ist: strukturelle Ausgrenzung, Abwertung und Überlastung stehen Mut, Motivation und wachsender Handlungsfähigkeit gegenüber.

„Politik lebt von Machtspielchen, Frauen wollen das oftmals nicht.“

Ein zentrales Thema war die männliche Dominanz politischer Räume. Kommunalpolitik wurde als Feld beschrieben, das stark von informellen Netzwerken, Machtkämpfen und strategischen Spielen geprägt ist. Diese Strukturen wirken insbesondere auf Frauen* abschreckend und erschweren den Zugang. Bettina Praetorius fasste dies zusammen: „Politik lebt von Machtspielchen, Frauen wollen das oftmals nicht.“ Gleichzeitig wurde jedoch betont, dass sich diese Strukturen langsam verändern und Unterstützung durch Männer zunehme – eine Entwicklung, die vorsichtige Zuversicht erzeugt.

„Warum lass ich das mit mir machen, warum sag ich nichts?“

Mehrere Beiträge thematisierten Erfahrungen von Nicht-Wahrgenommen-Werden und subtiler Abwertung. Frauen* werden häufig nicht als Hauptverantwortliche gesehen oder müssen ihre Kompetenz stärker beweisen. Nathalie Neumann beschrieb die innere Wirkung dieser Erfahrungen: „Warum lass ich



das mit mir machen, warum sag ich nichts?“. Gleichzeitig wurde deutlich, dass gerade diese Erfahrungen bei vielen Engagierten den Wunsch stärken, sichtbar zu bleiben und Haltung zu zeigen. Neumann formulierte dazu selbstbewusst: „Ich habe meine eigene Meinung, und die ist wichtig.“

Ein weiteres zentrales Thema war die geringe Sichtbarkeit von Politik im Alltag junger Frauen*. Politik erscheint oft abstrakt und fern, insbesondere auf kommunaler Ebene. Praetorius stellte fest: „Politik kommt bei jungen Frauen* in Gesprächen nicht vor, höchstens abstrakt.“ Auch der Mangel an weiblichen Vorbildern wurde mehrfach benannt. Gleichzeitig wurde die Veranstaltung selbst als Gegenbeispiel erlebt: Sichtbare, engagierte Frauen* in Verantwortung wirkten motivierend und stärkend und machten politische Beteiligung konkret vorstellbar.

„Für Gegenworte ist mehr Mut nötig“

Der zunehmend aggressive Umgangston, persönliche Angriffe und rechtsextreme Einflussnahmen wurden als ernstzunehmende Belastung beschrieben. Katja Dietrich betonte: „Für Gegenworte ist mehr Mut nötig“, da politische Konflikte in kommunalen Kontexten selten anonym bleiben. Politik hat sehr viele Nebenschauplatz-Theater“, so Kathrin Uhlemann und verwies zugleich auf den wachsenden Druck durch extremistische Akteur:innen sowie die Realität, auf die politische Akteurinnen vorbereitet sein müssen.

„Bürgermeisterinnen müssen raus gehen und ansprechbar sein.“

Trotz aller Belastungen wurde Kommunalpolitik auch als Raum realer Gestaltung erlebt. Die Nähe zu Bürger:innen eröffnet Möglichkeiten direkter Beteiligung und unmittelbarer Wirksamkeit. Uhlemann brachte dies auf den Punkt: „Bürgermeisterinnen müssen rausgehen und ansprechbar sein.“ Gerade Beteiligungsformate für Jugendliche wurden als wichtige Ressource hervorgehoben, um Demokratie erfahrbar zu machen und langfristiges Engagement zu fördern. Als zentrale Gelingensbedingung wurde Solidarität benannt – sowohl durch Netzwerke als auch durch persönliche Haltung. Marika Vetter formulierte trotz aller Rückschläge selbstbewusst: „Machtlos fühle ich mich eigentlich nie. Ich habe immer eine Idee.“ Katja Dietrich beschrieb ihre Strategie zur Selbststabilisierung: „Durch innere Ruhe und durch das Wissen, dass es in anderen Ländern weit schlimmere politische Diskurse gibt.“ Unterstützung, Austausch und das Wissen, nicht allein zu sein, wurden vielfach als stärkende Erfahrung der Veranstaltung benannt.

Besonders bei Mädchen und jungen Frauen* wurde die Spannung zwischen Engagement und Angst deutlich. Lilly Großkopf bestätigte, dass fehlende Beteiligung häufig mit der Sorge zusammenhängt, die eigene Meinung offen zu äußern: „Ja, auf jeden Fall.“ Gleichzeitig formulierte sie einen klaren Auftrag an Erwachsene und Institutionen: „Erwachsene sollten zuhören, wenn junge Menschen Ideen haben und nicht direkt abweisen.“ Wo junge Menschen ernst genommen werden, entsteht Motivation statt Rückzug.

Insgesamt verband das Fachgespräch eine klare Analyse bestehender Probleme mit einer spürbaren Aufbruchsstimmung. Die Teilnehmenden nahmen Mut, Zuversicht und Motivation mit – ebenso wie die Erkenntnis, dass politische Beteiligung von Frauen* und Mädchen* dort wächst,

wo strukturelle Barrieren benannt, solidarische Netzwerke gestärkt und demokratische Handlungsspielräume aktiv eröffnet werden.

6. Strukturen stärken: Netzwerkarbeit mit kommunalen Akteur:innen und Entscheidungsträger:innen

Neben der direkten Arbeit mit Mädchen* und jungen Frauen* richtete sich ein zentraler Programmschwerpunkt an die strukturellen Rahmenbedingungen in den Kommunen. Denn nachhaltige Beteiligung entsteht nicht allein durch einzelne Projekte, sondern durch verlässliche Strukturen, klare Zuständigkeiten und eine unterstützende Haltung auf kommunaler Ebene.

Landheldinnen arbeitete daher gezielt mit kommunalen Akteur:innen, Fachkräften der Jugendhilfe, Gleichstellungsbeauftragten sowie politischen Entscheidungsträger:innen zusammen. In Fachworkshops, Austauschrunden und Beratungsformaten wurden zentrale Fragen bearbeitet: Wie kann Beteiligung geschlechtersensibel gestaltet werden? Welche strukturellen Hürden erschweren Mädchen* den Zugang? Wie können jugendgerechte Kommunikation und echte Mitgestaltung auf Augenhöhe gelingen?

Dabei ging es nicht nur um Methodenwissen, sondern auch um eine kritische Reflexion bestehender Macht- und Rollenbilder. Mädchen*beteiligung wurde als Querschnittsaufgabe kommunaler Entwicklung verstanden – nicht als Zusatzangebot, sondern als Bestandteil demokratischer Infrastruktur.



Ein sichtbares Ergebnis dieser Arbeit ist die Initiierung des „Arbeitskreises Mädchen und Frauen im Erzgebirgskreis“ in Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Mädchen* und junge Frauen* in Sachsen e.V.. Dieses Netzwerk verknüpft Fachkräfte aus Jugendhilfe, Gleichstellungsarbeit, Verwaltung und Zivilgesellschaft. Ziel ist es, Erfahrungen zu bündeln, Bedarfe frühzeitig zu erkennen und Mädchenbeteiligung dauerhaft im fachlichen Austausch zu verankern. Damit wurde ein Raum geschaffen, der über die Programmlaufzeit hinaus Kontinuität sichert und Verantwortung auf mehrere Schultern verteilt.

Als erste gemeinsame öffentlichkeitswirksame Aktion wurde 2025 die [landesweite Postkartenaktion „Zeig uns deine Girl*power!“](#) im Rahmen des Internationalen Frauentages am 08. März initiiert. Die eingereichten Werke der jungen Frauen – darunter Fotos, Gedichte, Collagen und Bilder – wurden als Postkarten sowie in Form einer Wanderausstellung veröffentlicht. Sie machen junges weibliches Engagement und die individuelle „Girl*power“ im öffentlichen Raum sichtbar, indem sie Kreativität, persönliche Ausdrucksformen und öffentliche Präsenz miteinander verbinden.

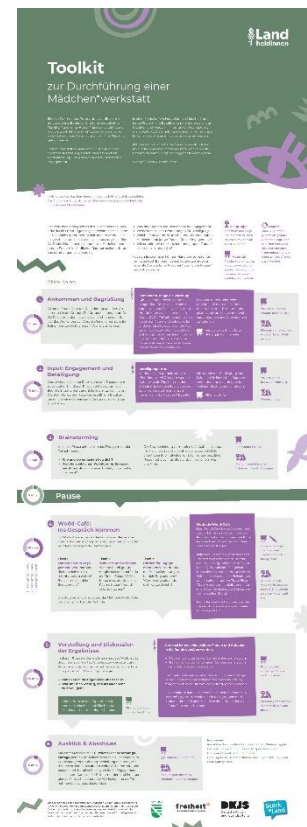
7. Wissen sichern: Materialentwicklung für nachhaltige Mädchen*beteiligung

Um die im Programm gewonnenen Erkenntnisse nachhaltig nutzbar zu machen, setzte *Landheldinnen* frühzeitig auf systematische Aufbereitung und Transfer. Ziel war es, nicht nur Impulse zu setzen, sondern Kommunen und Träger in die Lage zu versetzen, eigenständig geschlechtersensible Beteiligungsformate umzusetzen.

Auf Grundlage der Bedarfserhebung und der praktischen Erfahrungen aus Workshops und Dialogformaten entstanden praxisnahe Materialien. Dazu gehört unter anderem das [„Toolkit zur Durchführung einer Mädchenwerkstatt“](#) im praktischen Posterformat, das konkrete Methoden, Ablaufpläne, Moderationshinweise und Reflexionsfragen bündelt. Es unterstützt Fachkräfte dabei, Mädchen* als Expertinnen ihrer Lebensrealitäten einzubeziehen und Beteiligungsprozesse strukturiert, niedrigschwellig und wirksam zu gestalten.

Ergänzend wurden die Ergebnisse der Programmarbeit in der Broschüre [„Gesehen, gehört, ernstgenommen werden – Chancen von Mädchen*beteiligung für ländliche Räume“](#) (**Kurzfassung: [hier](#)**) veröffentlicht. Sie verbindet empirische Erkenntnisse mit Handlungsempfehlungen für Politik, Verwaltung und Praxis und stellt Mädchen*beteiligung in einen größeren gleichstellungs- und demokratiepolitischen Kontext.

Durch diese Materialien wurde Wissen nicht nur dokumentiert, sondern multiplizierbar gemacht. Kommunen, Vereine und Initiativen erhalten damit konkrete Werkzeuge, um Beteiligung langfristig umzusetzen – unabhängig von zeitlich befristeten Förderprogrammen.



8. Fazit und Ausblick

Vier Jahre Programm *Landheldinnen* zeigen: Nachhaltige Mädchen*beteiligung entsteht dort, wo individuelle Stärkung, öffentliche Sichtbarkeit und strukturelle Veränderung zusammengedacht werden.

Ausgangspunkt war das Empowerment von Mädchen* und jungen Frauen* selbst. In geschützten Räumen konnten sie Kompetenzen stärken, Selbstwirksamkeit erfahren und ihre Anliegen formulieren. Diese individuelle Stärkung bildete die Grundlage dafür, dass Mädchen* ihre Perspektiven selbstbewusst einbringen und Verantwortung übernehmen.

Darauf aufbauend wurden weibliche Stimmen sichtbar gemacht – in Talkrunden, Fachveranstaltungen und öffentlichkeitswirksamen Formaten. Engagementbiografien wurden geteilt, Vorbilder sichtbar und strukturelle Herausforderungen offen benannt. Sichtbarkeit wirkte dabei doppelt: Sie stärkte die Engagierten selbst und sensibilisierte zugleich Politik, Verwaltung und Fachpraxis für bestehende Ungleichheiten.

Besondere Bedeutung hatten dabei die Dialog- und Fachveranstaltungsformate. Sie schufen Räume, in denen engagierte Mädchen* und Frauen* ihre Erfahrungen teilen, Herausforderungen benennen und voneinander lernen konnten. Die Gespräche machten deutlich, dass Engagement vielfältige Wege nimmt, zugleich aber auf ähnliche strukturelle Hürden trifft. Durch den Austausch zwischen jungen Engagierten, Fachkräften und politischen Entscheidungsträger wurden Perspektiven sichtbar, Netzwerke gestärkt und konkrete Impulse für eine geschlechtergerechte Beteiligungskultur gesetzt. Gleichzeitig wurde deutlich, wie wichtig Vorbilder und die Sichtbarkeit engagierter Frauen* für die Motivation und politische Teilhabe junger Mädchen* und Frauen* sind.

Parallel dazu setzte das Programm auf Strukturveränderung. Durch Netzwerkarbeit, Fachdialoge und die Initiierung nachhaltiger Arbeitszusammenhänge – wie dem Arbeitskreis Mädchen* und Frauen* im Erzgebirgskreis – wurde Mädchen*beteiligung als Querschnittsaufgabe kommunaler Entwicklung verankert. Es ging nicht nur um Projekte, sondern um Haltungen, Zuständigkeiten und institutionelle Verantwortung.

Um die gewonnenen Erkenntnisse langfristig nutzbar zu machen, wurde das Wissen systematisch gesichert und aufbereitet. Handlungsempfehlungen, Broschüren und praxisnahe Toolkits ermöglichen Kommunen und Trägern, Beteiligungsformate eigenständig umzusetzen und weiterzuentwickeln. Damit wurde aus Projekterfahrung übertragbares Handlungswissen.

Gleichzeitig haben die Erfahrungen aus vier Jahren Programmarbeit gezeigt, dass Beteiligung und Empowerment nicht losgelöst von den strukturellen Rahmenbedingungen betrachtet werden können. Gerade in Zeiten knapper öffentlicher Haushalte und zunehmender Kürzungen geraten Unterstützungsstrukturen für Kinder, Jugendliche und insbesondere marginalisierte Gruppen zunehmend unter Druck. Dort, wo lokale Netzwerke, Fachstellen oder engagierte Ansprechpartner fehlen, wird die Begleitung von Mädchen* und jungen Frauen* deutlich erschwert. Einzelne Projekte können wichtige Impulse setzen, sie können jedoch fehlende Strukturen nicht dauerhaft ersetzen.

Mit dem Programmende 2025 endet der Förderzeitraum – nicht jedoch der Auftrag. Die Erfahrungen aus *Landheldinnen* machen deutlich: Punktuelle Maßnahmen reichen nicht aus. Entscheidend sind langfristige, verlässliche und strukturell abgesicherte Beteiligungsmöglichkeiten, die Mädchen* und jungen Frauen* kontinuierlich Mitwirkung, Sichtbarkeit und politische Wirksamkeit eröffnen. Ebenso braucht es eine langfristige Begleitung und Förderung junger Mädchen*, damit aus ersten Beteiligungserfahrungen nachhaltiges Engagement und politische Verantwortung erwachsen können.

Die aufgebauten Netzwerke, Materialien und fachlichen Kooperationen bilden hierfür eine tragfähige Grundlage. Fachstellen, Gleichstellungsakteur:innen, zivilgesellschaftliche Träger und politische Entscheidungsträger:innen sind weiterhin gefordert, Mädchen*- und Frauenbeteiligung als demokratische Zukunftsaufgabe zu verstehen und aktiv weiterzutragen. Dazu gehört auch ein deutliches politisches Signal, dass Mädchen und Frauen* in Entscheidungs- und Führungspositionen ausdrücklich gewünscht und benötigt werden. Repräsentation entsteht nicht von selbst,

sondern durch gezielte Förderung, verlässliche Unterstützungssysteme und die Bereitschaft, bestehende Machtstrukturen kritisch zu hinterfragen.

Denn ohne nachhaltige Förderstrukturen und solidarische Netzwerke besteht die Gefahr, dass engagierte Frauen* und Mädchen* zu Einzelkämpfer:innen werden. Eine demokratische und geschlechtergerechte Gesellschaft braucht jedoch nicht einzelne Ausnahmen, sondern verlässliche Rahmenbedingungen, die Beteiligung für viele ermöglichen.

Wenn Empowerment zu Sichtbarkeit führt, Sichtbarkeit strukturelle Veränderungen anstößt und Wissen weitergegeben wird, entsteht etwas Dauerhaftes: eine demokratische Kultur, in der Mädchen* und junge Frauen* selbstverständlich mitgestalten, Verantwortung übernehmen und die Zukunft ihrer Kommunen aktiv prägen.

9. Weiterführende Informationsmöglichkeiten

Hier finden Sie eine weiterführende Linksammlung zum Thema Mädchen*beteiligung bereitgestellt. Sie bündelt Fachartikel, Studien und praxisnahe Materialien aus Jugendhilfe, Kommunalpolitik, Gleichstellungsarbeit und Demokratieförderung und bietet sowohl analytische Einordnungen als auch konkrete Handlungsempfehlungen und Methoden für die Praxis.

Fachpolitische Grundlagen, Netzwerke & Unterstützungsangebote

- **Bundesarbeitsgemeinschaft Mädchenpolitik e. V. (BAG Mädchenpolitik)**
<https://www.maedchenpolitik.de>
Dachverband der Mädchen*arbeit und Mädchen*politik in Deutschland:
Fachpolitische Positionierungen, Praxishilfen und Analysen zur Mädchenarbeit und Mädchen*beteiligung.
- **LAG Mädchen* und junge Frauen* in Sachsen e.V.**
[maedchenarbeit-sachsen.de](https://www.maedchenarbeit-sachsen.de) - Startseite
Dachverband für die Gleichstellungs- und MINTA*-Arbeit (MINTA* steht für Mädchen, inter, nicht-binäre, trans und agender Personen) in Sachsen
- **Regionale Arbeitskreise der Mädchen*arbeit und Mädchen*politik in Sachsen**
<https://www.maedchenarbeit-sachsen.de/texte/seite.php?id=27520>
- **Landesarbeitsgemeinschaft der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten Sachsen**
<https://www.lag-gleichstellung-sachsen.de>
Unterstützt strukturelle Gleichstellungsarbeit auf kommunaler Ebene.
- **Helene Weber Kolleg (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)**
<https://www.frauen-macht-politik.de>

Bundesweites Netzwerk zur Förderung von Frauen in der Kommunalpolitik mit Mentoring, Qualifizierungsangeboten und regionalen Netzwerken.

- **Frauen aufs Podium e. V.**

<https://www.frauenaufspodium.de>

Netzwerk zur Sichtbarmachung von Expertinnen in Politik, Medien und Gesellschaft; vermittelt Frauen für Podien und öffentliche Debatten.

- **EAF Berlin – Europäische Akademie für Frauen in Politik und Wirtschaft**

<https://www.eaf-berlin.de>

Forschung, Mentoringprogramme und Beratungsangebote zur Erhöhung des Frauenanteils in Politik und Führungspositionen. Herausgeberin zentraler Studien zur Repräsentanz von Frauen in der Kommunalpolitik.

- **Landesfrauenrat Sachsen e.V.**

www.landesfrauenrat-sachsen.de

Dachverband sächsischer Frauenverbände und -initiativen vertritt gleichstellungspolitische Interessen auf Landesebene und setzt sich für politische Teilhabe, Parität und strukturelle Verbesserungen für Frauen* ein.

- **Genderkompetenzzentrum Sachsen**

www.genderkompetenzzentrum-sachsen.de

Fach- und Beratungsstelle zur Stärkung von Genderkompetenz in Politik, Verwaltung und Zivilgesellschaft

Praxis, Methoden & kommunale Umsetzung von Mädchenbeteiligung

- **„Gesehen, gehört, ernstgenommen werden – Chancen von Mädchen*beteiligung für ländliche Räume (2023, DKJS)**

https://www.starkimland.de/wp-content/uploads/2023/11/DKJS_Landheldinnen_Handlungsempfehlung_20231023_R2_WEB.pdf

Handlungsempfehlungen mit Fokus auf ländliche Kommunen und spezifische Beteiligungshürden von Mädchen*.

- **„Partizipation aus der Sicht von Mädchen denken“ (2025, Anna Grebe, Dominik Ringler)**

https://www.beltz.de/fileadmin/beltz/leseproben/9783779986119_shortened.pdf

Vertiefende Perspektive auf geschlechtsspezifische Beteiligungsbedingungen und das Zusammenspiel von Beteiligungs- und Gleichstellungsarbeit.

- **„Girls just wanna have fundamental rights“ – Folge 32 vom Podcast „Berufsjugendlich“ (2025, Anna Grebe und Jendrik Peters)**

<https://berufsjugendlich.podigee.io/34-new-episode>

Überblick zur aktuellen Situation von Mädchen*beteiligung in Jugendhilfe und Kommunalpolitik sowie zu bestehenden Hindernissen.

- **„Austausch geht raus.kommunal - Beteiligung von Mädchen im Rahmen der Stadtentwicklung (2023, DKJS mit Dr. Mary Dellenbaugh-Losse)**
<https://www.das-zukunftspaket.de/zukunftspaket/veranstaltungsreihen-uebersichtsseiten/austausch-geht-rauskommunal/>
 Materialien und Impulse zur kommunalen Beteiligung, inkl. Hinweisen zur Beteiligung von Mädchen* in der Stadtentwicklung.
- **„Empfehlungen für die kommunale Jugendarbeit“ (2004, Landesamt für Soziales, Jugend und Versorgung Rheinland-Pfalz)**
https://lsjv.rlp.de/fileadmin/lsjv/Themen/Kinder/Downloads/Jugendarbeit_Jugendsozialarbeit/JArbeit_Empf_kommunale_Jugendarbeit.pdf
 Kommunalrechtlich fundierte Empfehlungen mit explizitem Verweis auf gesonderte Maßnahmen für Mädchen* und junge Frauen*.
- **„Neue partizipative Räume für junge Menschen“ (2023, Leanie Simon, Netzwerk Bürgerbeteiligung)**
https://www.netzwerk-demokratie-und-beteiligung.de/fileadmin/Inhalte/PDF-Dokumente/newsletter_beitraege/2_2023/nbb_beitrag_simon_230516.pdf
 Ansätze zur Verbindung von Jugend- und Bürger:innenbeteiligung im kommunalen Raum.
- **„Spilleitplanung“ – Methodenrahmen (Initiative Kinderfreundliche Kommunen, letzter Zugriff: 01.12.2025)**
<https://www.kinderfreundliche-kommunen.de/startseite/toolbox/methoden/spilleitplanung/>
 Konkretes Beteiligungsinstrument, das Mädchen* und Jungen explizit in alle Planungs- und Entscheidungsphasen der Stadtentwicklung einbezieht.

Wissenschaftliche Vertiefung

- **„Engagement von Frauen in der Kommunalpolitik in Sachsen“ (2024, Sächsisches Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und Gesellschaftlichen Zusammenhalt)**
<https://publikationen.sachsen.de/bdb/artikel/47766>
- **„Gender differences in political interest and participation among politically active youth“ (2025, Silvia Behrens)**
https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13676261.2025.2531771?utm_source=chatgpt.com
 Empirische Studie zu Geschlechterunterschieden in jugendlicher politischer Beteiligung
- **„Equal Power Now – Girls, Young Women & Political Participation“ (2022, Plan International)**
https://www.plan.de/fileadmin/website/05._Ueber_uns/Presse/Welt-Maedchentag/Welt-Maedchentag_2022/Weltmaedchenbericht_2022_Eng.pdf?utm_source=chatgpt.com

Globaler Report zu Mädchen* und politischer Teilhabe

- **„Partizipation von Kindern und Jugendlichen“ (2016, Tanja Betz, Wolfgang Gaiser, Liane Pluto)**

<https://www.dji.de/veroeffentlichungen/literatursuche/detailansicht/literatur/12201-partizipation-von-kindern-und-jugendlichen.html>

Sammelband mit empirischen Ergebnissen u. a. zur Geschlechterverteilung bei Partizipation aus DJI-Surveydaten.