



Hallo  
Bundestag

# Der Wahlkreistag

Vertrauen stärken,  
Vielfalt erlebbar machen.



Ein Projekt von

**Es geht LOS**

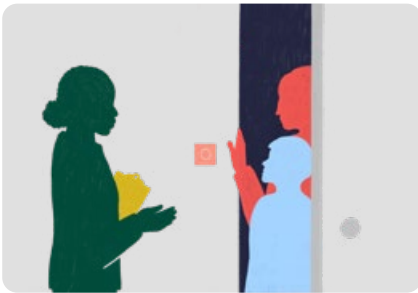
# Der Wahlkreistag – Gewählt, gelost, gemeinsam.

## Ein Tag mit Ihrem Wahlkreis an einem Tisch



### Das Format

Der Wahlkreis ist ein wichtiges **Bindeglied zwischen Bürger:innen und Bundespolitik**. Der **Wahlkreistag** bringt Bundestagsabgeordnete mit 25-30 per Zufall ausgewählten Menschen ab 12 Jahren in einen Austausch zu politischen sowie gesellschaftlichen Themen. Essentiell für das Gelingen sind aufbereitetes **Informationsmaterial**, die individuellen Erfahrungen der Teilnehmenden, **professionelle Moderation** und verschiedene Dialogmethoden.



### Die Zufallsauswahl

Durch die Zufallsauswahl der Teilnehmenden aus dem Melderegister wird die **Vielfalt der Perspektiven** aus einem Wahlkreis abgebildet. Das *Aufsuchende Losverfahren* erreicht nachweislich auch Menschen, die sonst nicht an politischen Veranstaltungen teilnehmen, nicht wählen gehen, sich machtlos fühlen, oder aus anderen Gründen zu den „**stillen Gruppen**“ zählen.



### Der Ablauf

**Vormittags** tauschen sich die **Ausgelosten in Kleingruppen** über das jeweilige Thema aus und erarbeiten ihre Positionen. **Nachmittags** kommen die **Abgeordneten** dazu und es wird gemeinsam über die Erfahrungen und Wünsche der Menschen gesprochen. Abschließend kann ein informeller **Ausklang** mit Snacks, Getränken und ggf. Pressevertreter:innen organisiert werden.

Mehr Informationen über den Wahlkreistag finden Sie auf **hallobundestag.de**.



# Hallo Bundestag schafft Begegnung.

## Wir stärken die repräsentative Demokratie

Immer mehr Menschen in Deutschland sind unzufrieden mit der Arbeit ihrer gewählten Repräsentant:innen, wenden sich von der Politik ab oder dem Populismus zu. Milieuübergreifende Begegnungsräume schwinden, während soziale Medien und Talkshows ein verzerrtes Bild unserer Gesellschaft zeichnen.

### Der Wahlkreistag

... ist ein wertschätzender Begegnungsraum für Bürger:innen und Abgeordnete.

... ermöglicht konstruktive Diskussionen und schafft Vertrauen.

... zeigt Abgeordneten, wie die Stimmung im Wahlkreis wirklich ist.

... bringt Filterblasen zum Platzen und die vielfältige Gesellschaft zusammen.

**Seit 2021 hat *Es geht LOS* in Deutschland 20 Wahlkreistage mit insgesamt ca. 500 Teilnehmenden und Abgeordneten von sechs Parteien durchgeführt:**



„Der Wahlkreistag hat mir gezeigt, dass unsere Gemeinschaft gut funktioniert, wenn es klare Regeln gibt, man sich gegenseitig austauscht und dabei vor allem versucht, den anderen und dessen Argument zu verstehen.“

**Carsten Schneider (SPD)**  
Direkt gewählter Abgeordneter aus dem Wahlkreis Erfurt – Weimar – Weimarer Land II



„Es ist sehr gut, wenn wir Politiker auch mit solchen Bürgern sprechen, die sich normalerweise nie an die Politik wenden. An die kommen wir schwer ran. Mir hat gefallen, dass ich nochmal ungefiltert, aber ausführlich, ihre Sicht auf Themen sehe (...) und wie sie miteinander differenziert das Pro und Kontra abwägen.“

**Thomas Heilmann (CDU)**  
Direkt gewählter Abgeordneter aus dem Wahlkreis Berlin-Steglitz – Zehlendorf



„Ich wünsche mir, dass das Projekt Hallo Bundestag dazu beiträgt, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass es in einer lebendigen Demokratie niemals nur schwarz oder weiß gibt.“

**Katrin Helling-Plahr (FDP)**  
Abgeordnete aus dem Wahlkreis Hagen – Ennepe-Ruhr-Kreis I



„Der Wahlkreistag ist eine hervorragende Möglichkeit, um Bürgerinnen und Bürger mit der Demokratie und dem Wahlsystem in Kontakt zu bringen.“

**Ralph Edelhäuser (CSU)**  
Direkt gewählter Abgeordneter aus dem Wahlkreis Roth



„Der direkte Austausch mit zufällig ausgelosten Menschen, die teilweise unter aufsuchender Hilfe darin bemächtigt und unterstützt werden, ihre politischen Antworten auf die Fragestellungen zu finden, gemeinsam – das ist ein ganz faszinierendes Erlebnis.“

**Canan Bayram (Bündnis 90/Die Grünen),**  
Direkt gewählte Abgeordnete aus dem Wahlkreis Berlin-Friedrichshain-Kreuzberg – Prenzlauer Berg Ost



„In der Regel sind die Debatten sehr, sehr offen. Hier können wir miteinander streiten und uns einig werden. Ich würde mir wünschen, dass dieses Projekt tatsächlich in der ganzen Bundesrepublik stattfinden würde.“

**Susanne Hennig-Wellsow (Die Linke),**  
Abgeordnete aus dem Wahlkreis Wahlkreis Erfurt – Weimar – Weimarer Land II

# Der Wahlkreistag wirkt – und zwar messbar.

## Erste Erkenntnisse aus unserer Evaluation

*Hallo Bundestag* wurde umfassend wissenschaftlich begleitet. Eine **Auswahl signifikanter Effekte** aus der Auswertung:

- Die Teilnahme am Wahlkreistag stärkt **Vertrauen in Politiker:innen, Parteien und Bundestag**.
- Teilnehmende erleben einen **respektvollen Umgang** mit fremden Menschen, auch über Generationen hinweg.
- **Das Selbstwirksamkeitsgefühl nimmt zu**. Teilnehmende trauen sich hinterher stärker zu, wichtige politische Fragen zu verstehen und sich an einem Gespräch darüber aktiv zu beteiligen.
- Menschen **werden politisch aktiviert**. Die Absicht der Teilnehmenden, in Kontakt mit Politiker:innen zu treten oder sich politisch und gesellschaftlich zu engagieren, nimmt zu.

Auch die **Abgeordneten** wurden befragt. Sie waren sich darin einig, dass das Format die **Demokratie stärkt**. Sie geben außerdem an, dass sie hier mit Menschen gesprochen haben, mit denen sie **sonst nicht in Kontakt** kommen.

### Das sagen Teilnehmende über den Wahlkreistag:

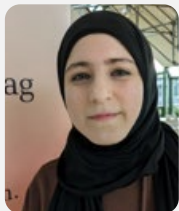


*„Eigentlich bin ich politikverdrossen. Aber ich bin froh, dass ich mitgemacht habe. Das ist genau das Volksnahe, was in Deutschland noch fehlt.“*

**Till G., Berlin**

*„Ich verfolge nun aktiver das politische Geschehen und diskutiere dies öfter mit meinem Umfeld.“*

**Anonym aus der Evaluation (4 Monate nach Wahlkreistag)**



*„Ich wünsche mir, dass durch den Wahlkreistag Politik und Bevölkerung Hand in Hand mehr Vertrauen aufbauen.“*

**Zeinab O., Hagen**



*„Durch den Wahlkreistag hat sich mein Blick auf die Art, wie man Politikern begegnet, verändert. Durch die Begegnung mit den Politikern wurde Distanz abgebaut.“*

**Johanna R., Berlin**

*„Seit dem Wahlkreistag packe ich Menschen nicht mehr so leicht in bestimmte Schubladen. Es gibt sehr viele Grautöne.“*

**Anonym aus der Evaluation (4 Monate nach Wahlkreistag)**



*„Der Wahlkreistag hat mein Vertrauen in die Demokratie Deutschlands und unsere Bevölkerung gestärkt – wir sind alle gar nicht so verschieden.“*

**Quentin R., Erfurt**



**Erfahren Sie hier, wie die Abgeordneten des Projekts das Format wahrgenommen haben.**



**Lesen Sie hier den Evaluationsbericht von *Hallo Bundestag*.**



# Häufig gestellte Fragen und wie Sie uns unterstützen können



## Was unterscheidet den Austausch beim Wahlkreistag von der sonstigen Wahlkreisarbeit?

Durch das Prozessdesign und die Moderation entstehen ein wertschätzender Umgang und eine konstruktive Arbeitsatmosphäre – gearbeitet wird an Inhalten und der Beziehung zwischen Gesellschaft und Politik. Somit geht es um Perspektivwechsel statt Überzeugungsarbeit und um differenzierte Gemeinwohlorientierung statt Partikularinteressen.

## Was bringt das Format, wenn aus einem Wahlkreis mit 300.000 Einwohner:innen nur 30 mitmachen?

Abgeordnete des Projekts berichteten oftmals von Schwierigkeiten, mit „stillen Gruppen“ und der nicht-organisierten Zivilgesellschaft in Kontakt zu treten. Beim Wahlkreistag kommen Menschen, die sich eher nicht beteiligen und deren Positionen weniger bekannt sind, miteinander ins Gespräch. Viele von ihnen würden sich im Alltag sonst nicht begegnen. Die Zufallsauswahl stellt also auch bei „nur“ 30 Personen eine hohe Vielfalt der Perspektiven her, die andernorts schwer anzutreffen ist. Das positive Demokratie-Erleben, das bei vielen Teilnehmenden zu längerfristigem Engagement führt, hat außerdem nachweislich eine enorme Strahlkraft auf deren Umfeld. Teilweise geben Familienmitglieder oder Bekannte den Ausgelosten Fragen oder Themen für den Wahlkreistag oder Folge-treffen mit Abgeordneten mit, woraus sich weitere Gespräche ergeben.

## Warum können alle Abgeordneten aus dem Wahlkreis teilnehmen und nicht nur direkt gewählte?

Das öffentliche Bild der Politik ist von Konflikten und Streit gekennzeichnet. Dabei verläuft die Zusammenarbeit zwischen Abgeordneten demokratischer Parteien hinter den Kulissen zumeist sehr konstruktiv. Der Wahlkreistag macht diese Realität sichtbar. Für viele Teilnehmende war das eine zentrale Erkenntnis am Wahlkreistag. Auch dieser Effekt entfaltet Strahlkraft in ihrem Umfeld. Darüber hinaus empfanden sie die Vielfalt der bei den Wahlkreistagen vertretenen Parteien als sehr bereichernd, weil sie die verschiedenen Positionen im Gespräch besser zueinander in Beziehung setzen konnten.

## Welcher Aufwand ist mit einem Wahlkreistag verbunden?

Abgeordnete sollten mindestens zwei Stunden für den Wahlkreistag einplanen. Die Teilnahme am informellen Ausklang nach der Veranstaltung bietet eine Gelegenheit für vertiefenden Austausch mit Teilnehmenden und ggf. Pressevertreter:innen. Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, die Auswahl von Veranstaltungsort und -catering im Vorfeld mit den Wahlkreisbüros abzusprechen. Im Vergleich zu anderen Formaten (z. B. BPA-Fahrten) kostet ein Wahlkreistag nur einen Bruchteil, hat aber messbare Wirkungen auf die Beteiligten (vgl. Evaluationsergebnisse links).

## Sie möchten mehr erfahren oder das Format Wahlkreistag unterstützen?

Ihre Ansprechpartner:innen:  
Juliane Baruck und Linus Strothmann  
Telefon: 01771696607  
[wahlkreistag@esgehtlos.org](mailto:wahlkreistag@esgehtlos.org)



**Team**

Carl Deichert  
Joachim Haas  
Juliane Baruck  
Leonie Disselkamp  
Linus Strothmann  
Margarethe Finger  
Martin Schnitzer  
Martina Rumpel  
Mia Vökler  
Paul Naudascher

**Impressum**

Verantwortlich für diesen Inhalt:

Es geht LOS /  
Demokratie Innovation e.V.  
Wrangelstr. 22  
10997 Berlin

team@esgehtlos.org

Illustrationen: Giulia Blochnig  
Fotografien: Es geht LOS,  
Ralph Edelhäuser / CSU, Anna Fiolka,  
Stefan Haehnel, Katrin Helling-Plahr MdB,  
Daniel Gebhardt de Koekkoek, photothek.net,  
André Stiebitz

Grafikdesign: PARAT.cc

Das Projekt *Hallo Bundestag* wurde gefördert von:

