



Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für die Berggebiete  
Groupement suisse pour les régions de montagne  
Gruppo svizzero per le regioni di montagna  
Gruppa svizra per las regiuns da muntogna



---

## **Motivation junger Menschen, ein politisches Amt zu übernehmen**

---



Foto: Gemeinde Andermatt

Jugendforum Plaffeien, 7. März 2026

## 1. Ausgangslage

Das politische Milizsystem der Schweiz funktioniert nur, wenn sich die Bevölkerung in der Politik engagiert. Auf der untersten Staatsebene ist es aber für viele Gemeinden zunehmend schwierig, ihre Gemeinderatsämter zu besetzen, weil immer weniger Leute dazu bereit sind, ein Milizamt zu übernehmen. Gerade in kleinen Gemeinden, wie sie oft in den Berggebieten zu finden sind, können diese Probleme die Eigenständigkeit bedrohen. Aktuell bekundet rund die Hälfte der Schweizer Gemeinden Probleme, die Exekutivämter zu besetzen.<sup>1</sup> Bei den Jungen zeigt sich ein noch stärkeres Bild: 70 Prozent der Gemeinden haben Schwierigkeiten, junge Erwachsene für die Gemeindeexekutive zu finden und diese Bevölkerungsgruppe ist dementsprechend unterdurchschnittlich vertreten. So ist das Durchschnittsalter in den Schweizer Gemeinderäten tendenziell steigend und betrug im Jahr 2024 54 Jahre. Der Begriff «Politik» kann auf junge Menschen abschreckend wirken, was die politische Nachwuchsförderung in den Gemeinden noch herausfordernder macht. Nur etwa sechs Prozent dieser Ämter sind von jungen Menschen zwischen 25 und 35 Jahren besetzt.<sup>2</sup>

Zur Vertretung junger Menschen auf kantonaler Ebene können keine repräsentativen Aussagen für alle Kantone gemacht werden. Der Dachverband Schweizer Jugendparlamente hat die Zusammensetzung einiger kantonalen Parlamente analysiert und kommt zum Schluss, dass junge Menschen auch dort untervertreten sind. Die unter 30-Jährigen machen jeweils einen Anteil von 1-4 Prozent der Abgeordneten aus, die unter 40-Jährigen ca. einen Fünftel.

Durch verschiedene Ansätze und Initiativen wird versucht, etwas an der Situation zu ändern.

Die **Fachhochschule Graubünden** hat das Projekt **PROMO 35** durchgeführt. Ziel davon ist die Förderung des politischen Engagements von unter 35-Jährigen in der Gemeindeexekutive. Ergebnis des Projekts waren 18 Stossrichtungen mit über 80 einzelnen Massnahmen für die Gemeinden, um junge Erwachsene für ein Engagement in der Gemeindeexekutive einfacher zu motivieren. Diese werden in einem Online-Tool übersichtlich dargestellt. Auf Basis einer Problemanalyse werden gemeindespezifische Massnahmen vorgeschlagen. Beim Projekt waren die drei Kantone Graubünden, Aarau und Zürich beteiligt.

Weitere Informationen: [promo35.ch](https://promo35.ch)

Der **Verein «Generation Gemeinderat»** wurde 2024 von acht Studierenden der Hochschule der Künste Bern gegründet und setzte die Kampagne «Du chasch das imfau oh!» um. Diese Kampagne zeigt auf eine humorvolle Art und Weise auf, weshalb auch junge Menschen Gemeindeämter übernehmen können und was für sie der Nutzen davon ist. Zudem wird auf die häufigsten Fragen, die sich vor einer Kandidatur stellen, Antwort gegeben und die Chancen des Amtes werden aufgezeigt.

Weitere Informationen: [generationgemeinderat.ch](https://generationgemeinderat.ch)

Im **Wallis** haben der Verein Region Oberwallis und die Antenne Région Valais (Gemeindeverbände) für die Gemeinderatswahlen 2024 die Kampagne **«Sitz dich ein!»** durchgeführt. Dabei ging es darum, Leute für die Arbeit im Gemeinderat zu sensibilisieren und ihnen einen einfachen und übersichtlichen Zugang zu Informationen zum Amt zu bieten. Dafür stehen verschiedene kurze Faktenblätter zur Verfügung (z. B. zum Aufgaben- und Anforderungsprofil, zu den Vorteilen und Nutzen eines Amtes sowie zu Weiterbildungsmöglichkeiten).

Weitere Informationen: [sitzdichein.ch](https://sitzdichein.ch)

<sup>1</sup> Nationales Gemeindemonitoring 2024 und [www.fhgr.ch/fh-graubuenden/medien-und-oeffentlichkeit/publikationen/wissens-platz/februar-2025/gemeinden-und-ihr-milizsystem-im-wandel/](https://www.fhgr.ch/fh-graubuenden/medien-und-oeffentlichkeit/publikationen/wissens-platz/februar-2025/gemeinden-und-ihr-milizsystem-im-wandel/)

<sup>2</sup> [www.campusdemokratie.ch/wp-content/uploads/2019/09/Eventbericht\\_Graub%C3%BCnden\\_DE.pdf](https://www.campusdemokratie.ch/wp-content/uploads/2019/09/Eventbericht_Graub%C3%BCnden_DE.pdf)



2019, im «Jahr der Milizarbeit» des Schweizerischen Gemeindeverbandes (SGV), entwickelte der **DSJ** gemeinsam mit rund 50 Jungpolitikerinnen und -politikern Vorschläge, wie das Milizsystem attraktiver für junge Erwachsene gestaltet werden könnte. Unter den sieben Vorschlägen waren u.a. die Digitalisierung des Arbeitsalltags, eine Lockerung der Wohnortspflicht und ein Mentoringprogramm für junge Amtsträgerinnen und -träger. Auch durch den «Ideenwettbewerb zukunftsfähiges Milizsystem 2030» des SGV wurden Vorschläge gesammelt, wie die Attraktivität des Milizsystems erhöht werden könnte.

*Weitere Informationen:* [chgemeinden.ch/milizsystem/jahr-der-milizarbeit/ideenwettbewerb](https://chgemeinden.ch/milizsystem/jahr-der-milizarbeit/ideenwettbewerb), [swissinfo.ch/ger/demokratie/standpunkt\\_so-retten-die-jungen-das-milizsystem](https://swissinfo.ch/ger/demokratie/standpunkt_so-retten-die-jungen-das-milizsystem)

Die angemessene Beteiligung und Repräsentanz der ganzen Bevölkerung in den politischen Gremien ist eine Voraussetzung für eine funktionierende Demokratie und die Legitimation politischer Entscheide. Deshalb ist es wichtig, dass verschiedene demografische Schichten der Bevölkerung repräsentiert werden und dementsprechend auch die Sichtweise der Jungen vertreten sind.

Ein Ansatz, wie die Anliegen und Ansichten der jungen Menschen stärker in die politischen Entscheide einbezogen werden, ist das Label «Jugendfreundliche Bergdörfer» der Schweizerischen Arbeitsgemeinschaft für die Berggebiete (SAB) und das dazugehörige Jugendforum. Die Gemeinden mit dem Label schaffen Partizipationsstrukturen, wodurch Mitbestimmung ermöglicht, und politisches Interesse gefördert wird. Durch den regelmässigen Dialog mit den Gemeindeverantwortlichen und durch Gremien wie eine Jugendkommission oder ein Jugendparlament gelangen die Anliegen der Jugendlichen direkt an die politischen Entscheidungsträger.

Die aktive Einbindung von Jugendlichen kann eine Grundlage für ein späteres politisches Engagement sein. Indem die Jugendlichen merken, dass ihre Ideen ernst genommen werden und eine direkte Wirkung entfalten können, werden sie motiviert, Verantwortung zu übernehmen, und finden später vielleicht selbst den Weg in politische Ämter. Das Jugendforum kann für interessierte Jugendliche also ein Sprungbrett sein, in die Politik einzusteigen.

Ausgehend von der Leitfrage des Dokuments – Wie können junge Menschen dazu motiviert werden, ein politisches Amt zu übernehmen? – kommen einige junge Erwachsene zu Wort, die entweder selbst Jugendvertreterin oder -vertreter im Jugendforum der SAB waren, oder aus einer Labelgemeinde kommen und in die Politik eingestiegen sind. Sie geben Einblick in ihr Engagement und ihre Beweggründe. Das Jugendforum bedankt sich herzlich bei ihnen, dass sie sich die Zeit genommen haben, die Fragen zu beantworten.

## 2. Portraits von jungen Amtsträgerinnen und Amtsträgern aus Labelgemeinden

### Eisten (VS) – Claudia Noti



Ämter: Gemeinderätin seit Januar 2025  
Grossratssuppleantin<sup>3</sup> seit März 2025

Alter: 24 Jahre alt

Beruf: Diplomierte Pflegefachfrau HF/FH und Herzinsuffizienzberaterin

#### ***Was hat dich motiviert, dich so jung schon politisch zu engagieren?***

Durch meinen Beruf und das Interesse etwas zu verändern, zu bewirken, habe ich immer gesagt: Wenn ich etwas ändern will, muss ich evtl. eine höhere Führungsposition haben, sehr viel Geld oder ich gehe in die Politik, was in meinem Alter am ehesten evtl. klappen würde.

Dadurch wurde ich durch die Blume bereits im Sommer 2024 indirekt angefragt bzgl. Gemeinderätin in Eisten, habe mir dies ausreichend überlegt und habe gedacht, ja wieso nicht probieren und auf kommunaler Ebene bereits politisch engagiert zu sein. Ich übernehme sehr gerne Verantwortung und organisiere gerne Anlässe oder auch Sitzungen. Dadurch lerne ich respektiv lerne ich jetzt noch jeden Tag neue Dinge, mit welchen ich ohne die Politik gar nicht in Kontakt treten würde. Das ganze Networking und die Lebensschule, welche man durch die Politik lernt, sind sehr bereichernd.

Dadurch kam anschliessend auch der Ball ins Rollen, wie man so schön sagt. Ich wurde angesprochen, um auf die Liste der Grossratssuppleanten zu gehen. Dieses Telefonat bleibt mir bis heute noch rege in Erinnerung. Ich wusste bereits am Telefon, dass ich zusagen werde, denn wie ich immer sage: Manchmal muss man aus der Komfortzone heraus, die Chancen, welche einem angeboten werden, annehmen und probieren. Denn es ist wie das Sprichwort: «Go with the flow»... Ich dachte mir, dass ich als politischer und junger Neuling es nicht schaffen würde, jedoch hatte ich ausreichend Stimmenanteil und wurde Grossratssuppleantin.

#### ***Wie sind deine bisherigen Erfahrungen in den Ämtern? Was gefällt dir besonders?***

Wie ich bereits oben genannt hatte: Die Politik ist eine Lebensschule und man lernt Menschen und Sachverhalte kennen, wo man sonst nicht besondere Berührungspunkte hätte.

Allgemein sind meine Erfahrungen durchweg positiv und lehrreich. Ich bin sehr dankbar über meine Gemeinderatskollegen und auch über meine Fraktion, welche sehr supportiv ist und man kann diese jederzeit fragen und sie bieten die Hilfe an. Ich fühle mich sehr wohl.

Ich muss auch sagen, durch die Politik bin ich durchwegs selbstbewusster geworden und differenziere auch die Aussagen anderer besser. Im Sinne, dass ich vieles besser annehmen kann und auch nicht direkt auf die weiche Schiene aufnehme.

<sup>3</sup> Die Kantone Wallis und Graubünden kennen beim Grossen Rat ein Stellvertretersystem.



Besonders gefällt es mir auch vor Leuten zu sprechen, Reden zu schreiben. Die Gemeinde stetig nachhaltig weitervorantreiben. Mich in Themen einzulesen, neues Wissen anzueignen und Dinge kritisch zu hinterfragen und adäquate Lösungen zu finden.

***Welche Rolle hat das Jugendforum bei deinem politischen Werdegang gespielt?***

Ich war Jugenddelegierte von Stalden, nahm an den Jugendforen teil und auch dort lernte ich bereits viele Menschen kennen, neue Ansichten und auch, dass in vielen Berggemeinden die gleichen «Probleme» vorhanden sind. Auch deren Lösungen oder Ansätze kennenzulernen, schätzte ich sehr.

***Was möchtest du jungen Menschen mitgeben, die sich für Politik interessieren, aber zögern, ein Amt zu übernehmen?***

«Go with the flow», versuche es. Auch wenn man «scheitert» – das ist nicht schlimm, denn man lernt mit jeder Erfahrung, jeder Absage und reflektiert sich selbst und wächst über sich hinaus. Traut euch, den Schritt zu machen, denn dieser lohnt sich. Ich habe mir jeweils vor jeder Wahl gedacht: «Claudia, du bist noch so jung, falls es nicht klappen sollte, dann in vier Jahren, du hast die Zeit und bist jetzt schon weiter als manch einer.» Darum tretet, wenn ihr euch einer Partei näher fühlt, bei. Falls ihr politisch unabhängig bleiben wollt, ist dies auch kein Problem. Denn Politik beginnt bereits mit sich selbst und geht anschliessend darüber hinaus auf die Ämter, Positionen und Meinungsbildung. Man bereut im Leben gewöhnlich die Dinge, welche man nicht versucht hat, darum lasse das «was wäre wenn» nicht geschehen, sondern mach es. Es zahlt sich aus.

***Was sind aus deiner Sicht erfolgreiche Ansätze, um junge Menschen dazu zu motivieren, ein politisches Amt zu übernehmen?***

Die jungen Menschen sind die Zukunft. Es braucht den Mix von allen Altersstufen, denn ich sehe das in meiner Gemeinde bei meinen Gemeinderatskollegen: Wir fünf decken vom Alter her alle Bedürfnisse der Bevölkerung ab (1960er, 1970er, 1980er, 1990er, 2000er-Jahrgänge). Darum ist es super, wenn junge innovative Menschen sich für ein politisches Amt engagieren, deren Blickwinkel miteinbringen und etwas bewirken können.

Das gesamte Networking und der Wissenszuwachs sind sehr wertvoll.

Natürlich ist ein politisches Amt zeitintensiv, dies ist nicht zu vergessen, jedoch ist es eine interessante Zeitnutzung, welche bereichernd ist.

## **Saint-Martin (VS) – Gaëtan Rossier**



Ich bin 33-jährig und habe an der Universität Freiburg Wirtschaft studiert. Einen Teil meines Studiums habe ich im Ausland (Deutschland und Polen) absolviert. Derzeit arbeite ich als Finanzberater, bin seit 2021 Gemeinderat und seit Januar 2025 Gemeindepräsident von Saint-Martin.

### ***Was hat dich motiviert, dich so jung schon politisch zu engagieren?***

Die Politik ist vor allem eine Leidenschaft; sie interessiert mich schon seit langem und ist eine logische Fortsetzung meines Engagements in den lokalen Vereinen. Weil mein Vater Gemeinderat in Saint-Martin und Abgeordneter im Grossen Rat des Kantons Wallis war, ist sie auch eine Familienangelegenheit.

### ***Wie sind deine bisherigen Erfahrungen in den Ämtern? Was gefällt dir besonders?***

Mitglied einer Gemeindeexekutive zu sein, ist sehr interessant, da man mit vielen Bereichen zu tun hat. Im ersten Jahr meiner Amtszeit als Gemeinderat war ich überrascht von der Fülle an Informationen und Themen, die von der Exekutive behandelt wurden. Das ist wirklich spannend und meiner Meinung nach eine unglaubliche Lebensschule. Etwas, was mir gefällt, ist über die Zukunft meiner Gemeinde mitentscheiden zu können. Für einen jungen Menschen ist es eine echte Chance, seine Visionen einzubringen und umzusetzen.

### ***Hat das Jugendforum bei deinem politischen Werdegang eine Rolle gespielt oder dazu beigetragen, die Jungen in deiner Gemeinde zu motivieren?***

Leider habe ich selbst nicht als Jugendvertreter meiner Gemeinde am Jugendforum teilgenommen. Ich finde, dass dies eine wirklich gute Initiative und eine hervorragende Möglichkeit ist, junge Menschen in die Lokalpolitik einzubeziehen. Ich finde es auch sehr gut, dass sie so für öffentliche Angelegenheiten sensibilisiert werden.

### ***Was möchtest du jungen Menschen mitgeben, die sich für Politik interessieren, aber zögern, ein Amt zu übernehmen?***

Wenn ihr daran interessiert seid, habt keine Angst, denn Erfahrung sammelt man vor allem durch die Ausübung einer Tätigkeit. Zögert nicht, euch darauf einzulassen – es ist eine sehr bereichernde Erfahrung.

### ***Was sind aus deiner Sicht erfolgreiche Ansätze, um junge Menschen dazu zu motivieren, ein politisches Amt zu übernehmen?***

Das Engagement in lokalen Vereinen, Jugendparlamenten und im Jugendforum.

## **Lumnezia (GR) – Sarina Caduff**



Ämter: Präsidentin der Jungen Mitte  
Graubünden  
Grossrats-Stellvertreterin  
Ehemalige Präsidentin des  
Jugendforums der SAB (2020-2025)

Alter: 26 Jahre

Beruf: Unternehmensentwicklerin  
(MA General Management /  
Unternehmensführung)

### ***Was hat dich motiviert, dich so jung schon politisch zu engagieren?***

Schon früh waren aktuelle politische und gesellschaftliche Themen bei uns zu Hause regelmässig Gesprächsthema – oft auch am Mittagstisch. Ich habe mit meiner Familie diskutiert, Zeitungen gelesen und mich immer stärker mit dem Geschehen auseinandergesetzt. Gegen Ende meiner Schulzeit an der Klosterschule Disentis habe ich dann den Schritt in die Partei gewagt. Schon kurz darauf habe ich mein erstes Amt übernommen und gemerkt, wie viel Freude mir dieses Engagement bereitet. Schritt für Schritt konnte ich dazulernen, Verantwortung übernehmen und meine Ideen einbringen – das hat meine Motivation bis heute weiter gestärkt.

### ***Wie sind deine bisherigen Erfahrungen in den Ämtern? Was gefällt dir besonders?***

Meine bisherigen Erfahrungen empfinde ich als sehr spannend und lehrreich – sowohl fachlich als auch menschlich. Man lernt nicht nur politische Prozesse und Sachthemen kennen, sondern auch, mit unterschiedlichen Meinungen umzugehen, zuzuhören und gemeinsam Lösungen zu finden. Es ist dann jeweils schön zu sehen, wenn aus Ideen konkrete Projekte entstehen, die tatsächlich Wirkung zeigen.

Besonders schätze ich es, wenn einem Vertrauen und Wertschätzung entgegengebracht werden, wenn man sich für die Gemeinde oder die Gesellschaft engagiert. Das ist in gewisser Weise der «Lohn» für den ehrenamtlichen Einsatz. Leider ist diese Anerkennung nicht immer selbstverständlich – das kann manchmal auch etwas demotivierend sein. Umso wichtiger ist es für mich, mich auf das Positive zu konzentrieren und an den Mehrwert zu glauben, den dieses Engagement bringt.

### ***Welche Rolle hat das Jugendforum bei deinem politischen Werdegang gespielt?***

Ehrlich gesagt, war das Jugendforum für mich ein echter Sprung ins kalte Wasser: Ich bin direkt in das Amt der Präsidentin gewählt worden, ohne zuvor aktiv im Jugendforum involviert gewesen zu sein. Gerade deshalb habe ich versucht, von Anfang an möglichst viel zu lernen, zuzuhören und Verantwortung zu übernehmen. Gemeinsam mit dem Ausschuss konnte ich einige Projekte initiieren und umsetzen, bei denen ich nicht nur mitgestalten, sondern auch viel praktische Erfahrung sammeln konnte. Diese Zeit hat mich stark geprägt und mir gezeigt, wie



wichtig Teamarbeit, Engagement und Offenheit sind – und dass man auch ohne lange Vorgeschichte in eine Rolle hineinwachsen kann.

***Was möchtest du jungen Menschen mitgeben, die sich für Politik interessieren, aber zögern, ein Amt zu übernehmen?***

Niemand muss perfekt vorbereitet sein, um ein Amt zu übernehmen. Man wächst mit den Aufgaben und zwar Schritt für Schritt. Wichtig ist nicht, alles zu wissen, sondern den Mut zu haben, sich einzubringen, Fragen zu stellen und Verantwortung zu übernehmen. Gerade junge Menschen bringen neue Perspektiven und wichtige Impulse ein. Wenn man spürt, dass einem gewisse Themen am Herzen liegen, lohnt es sich, den Schritt zu wagen.

***Was sind aus deiner Sicht erfolgreiche Ansätze, um junge Menschen dazu zu motivieren, ein politisches Amt zu übernehmen?***

Entscheidend ist, Politik greifbar und zugänglich zu machen. Junge Menschen müssen erleben, dass ihre Meinung ernst genommen wird und dass sie tatsächlich etwas bewirken können. Wenn sie Wertschätzung erfahren und spüren, dass ihr Engagement gebraucht wird, entsteht Motivation ganz von selbst. Gleichzeitig helfen niederschwellige Einstiegsangebote, Mentoring durch erfahrene Personen und echte Mitgestaltungsmöglichkeiten dabei, Hemmschwellen abzubauen und den Schritt in ein Amt zu erleichtern.

## **Trient (VS) – Valentin Rebelle**



Amt: Gemeinderat und Vizepräsident der Gemeinde Trient seit 2025

Alter: 26 Jahre

Beruf: Buchhalter  
(Bachelorabschluss in Betriebswirtschaft)

### ***Was hat dich motiviert, dich so jung schon politisch zu engagieren?***

Ganz konkret hatte ich den Eindruck, dass es nicht viele Kandidierende für diese Legislaturperiode gab, und ich sagte mir, dass ich mich engagieren könnte, anstatt nur Zuschauer zu bleiben. Ich war motiviert, das einzusetzen was ich gelernt hatte, aber auch das, was ich bereits als junger Mensch im Dorf, als ehemaliges Vorstandsmitglied des Jugendvereins und als ehemaliger Schüler erlebt hatte.

Zudem bin ich mit der Einstellung meiner Eltern aufgewachsen, dass eine Gemeinschaft irgendwann lethargisch wird, wenn sich niemand mehr einbringt. Ausserdem wollte ich verstehen, wie Entscheidungen getroffen werden, einen Einblick von innen erhalten und an wichtigen Entscheidungen für die Zukunft unseres Dorfes teilhaben, insbesondere in einer Zeit des Wandels und grosser Projekte. Meine Bachelorarbeit über die wirtschaftliche und demografische Entwicklung des Dorfes Trient hatte mir viele Ideen gegeben, aber auch viele Fragen aufgeworfen, und ich wollte es nicht einfach dabei belassen, ohne zu versuchen, im Rahmen meiner Möglichkeiten zu helfen.

### ***Wie sind deine bisherigen Erfahrungen im Amt? Was gefällt dir besonders?***

Was mir an meinem Amt sehr gefällt, ist, dass ich mit ganz konkreten Bereichen zu tun habe: Schulen, Jugend, die ältere Bevölkerung, Kultur, Soziales... Das ist es, was ein Dorf wirklich lebendig macht.

In einer kleinen Gemeinde wie der unseren macht man ein bisschen von allem: Veranstaltungen organisieren, an Reglementen und Dossiers arbeiten, sich mit Partnern, der Bevölkerung und Gemeinderatskollegen über wichtige Themen austauschen, oder sogar in der Schule Osterhasen verteilen, mit den Kindern in der Mensa essen... Wir sind oft vor Ort im Einsatz, denn dort wird der grösste Teil der Arbeit gemacht, nicht nur im Sitzungszimmer.

Am schönsten finde ich es, dass die Auswirkungen unserer Arbeit direkt sichtbar sind. Zum Beispiel organisiere ich mit den Kolleginnen und Kollegen das Weihnachtskonzert und sehe, wie sich die Menschen dort treffen, miteinander sprechen und mit einem Lächeln nach Hause gehen... Ich mag es zu sehen, dass wir Verbindungen schaffen, Menschen zusammenbringen und das Leben der Erwachsenen und Kinder positiv beeinflussen können. Das gibt der Arbeit



einen Sinn und relativiert die schwierigeren Momente. Offen gesagt schätze ich die konkrete und nützliche Arbeit im Alltag mehr als lange Sitzungen und abstrakte Debatten.

***Was möchtest du jungen Menschen mitgeben, die sich für Politik interessieren, aber zögern, ein Amt zu übernehmen?***

Ich würde ihnen sagen, dass sie sich nicht vom manchmal negativen Image der nationalen Politik oder der Parteien entmutigen lassen sollen. Auf kommunaler Ebene kann man einen sehr konkreten und sichtbaren Einfluss auf das Leben der Dorfbevölkerung haben. Wir sind nicht da, um grosse Reden zu halten, sondern um alltägliche Probleme zu lösen und sinnvolle Projekte voranzubringen.

Man kann nicht alles von heute auf morgen verändern, und manchmal ist das frustrierend. Aber wenn man sich lokal engagiert, kann man wirklich sehen, was man bewirkt. Ehrlich gesagt lernt man dabei enorm viel: zuzuhören, zu diskutieren, mit ganz unterschiedlichen Menschen zusammenzuarbeiten.

Man entwickelt nützliche Kompetenzen, sowohl beruflich als auch persönlich. Das kann im beruflichen Umfeld wirklich einen grossen Einfluss haben, denn es zeugt von Seriosität, Engagement und Motivation. Man kann also sehr viel aus diesen Erfahrungen mitnehmen.

***Was sind aus deiner Sicht erfolgreiche Ansätze, um junge Menschen dazu zu motivieren, ein politisches Amt zu übernehmen?***

Ich denke, man muss vor allem ehrlich und praxisnah sein sowie die Realität vor Ort aufzeigen. Man muss klar sagen, dass ein Amt Zeit in Anspruch nimmt, aber dass es auch machbar und mit dem Berufs- und Privatleben vereinbar ist.

Es ist aber auch wichtig aufzuzeigen, dass es oft wirksamer ist, Dinge von innen heraus zu verändern, als Forderungen anzubringen oder sich gegen etwas zu stellen.

Meiner Meinung nach können manche Systeme junge Menschen davon abhalten, zu kandidieren, weil sie den Eindruck haben, sich in parteipolitische Strukturen einfügen zu müssen, obwohl ihre Hauptmotivation darin besteht, sich für das eigene Dorf einzusetzen. Auf Gemeindeebene glaube ich vor allem an motivierte Teams aus Einwohnerinnen und Einwohnern, bei denen persönliches Engagement mehr zählt als die Parteizugehörigkeit.

## **Plaffeien (FR) – Martina Neuhaus**



Ämter: Gemeinderätin von Plaffeien seit 2021

Alter: 29 Jahre

Beruf: Elektroinstallateurin EFZ

### ***Was hat dich motiviert, dich so jung schon politisch zu engagieren?***

Weil meine Partei damals eine junge Kandidatin für ihre Liste suchte, bin ich angefragt worden. Bis dahin war ich nicht politisch aktiv, hatte aber ein Interesse dafür, was läuft. Da dachte ich mir: Ich probiere es einfach mal aus, es ist sicher eine Erfahrung wert. Deshalb habe ich zugesagt, auf die Liste zu gehen.

### ***Wie sind deine bisherigen Erfahrungen im Amt? Was gefällt dir besonders?***

Ich habe sicher viel Neues gelernt, einen Blick hinter die Kulissen bekommen und gesehen, was alles gemacht werden muss, um an ein gewisses Ziel zu kommen. So viele verschiedene Menschen kennenzulernen, unabhängig ihrer politischen Ranghöhe, die man unter «normalen» Umständen sicher nicht kennengelernt hätte.

### ***Welche Rolle hat das Jugendforum bei deinem politischen Werdegang gespielt?***

Das Jugendforum lernte ich erst durch meinen Amtsantritt und die Übernahme des Ressorts Jugend kennen. Ich durfte in den vergangenen Jahren die verschiedenen Menschen dahinter kennenlernen und erfahren, was das Jugendforum bedeutet und welche Aktivitäten es bietet. Kurzzeitig durfte ich sowohl als Gemeinde- wie auch Jugendvertreterin dabei sein und beide Seiten kennenlernen.

### ***Was möchtest du jungen Menschen mitgeben, die sich für Politik interessieren, aber zögern, ein Amt zu übernehmen?***

Du kannst dadurch viel Neues lernen. Probiere es aus, danach weisst du, ob es was für dich ist. Probieren geht über studieren!

### ***Was sind aus deiner Sicht erfolgreiche Ansätze, um junge Menschen dazu zu motivieren, ein politisches Amt zu übernehmen?***

Zuhören, vertrauen und nicht bevormunden. Auch einmal etwas Neues ausprobieren und nicht immer am Alten Festhalten; ein neuer Wind kann auch gute Sachen hervorbringen. Natürlich ist etwas Altes auch nicht immer schlecht, aber man könnte ja mal «einfach machen lassen».

### 3. Fazit

Das Schweizer Milizsystem steht aus verschiedenen Gründen unter Druck. Die Aufgabenkomplexität hat zugenommen, das Ansehen sich in die gegenteilige Richtung entwickelt und die Vereinbarkeit mit dem Beruf, der Familie und der Freizeit ist wegen des gestiegenen Zeitaufwands schwieriger geworden.<sup>4</sup> Die Professionalisierung und auch die Bürokratisierung von vielen Politikbereichen ist auch auf der Gemeindeebene zu spüren.<sup>5</sup> Dies sind Gründe, weshalb junge Menschen in den politischen Ämtern stark unterrepräsentiert sind.

Eine Stossrichtung, um mehr Junge für das Ausüben eines politischen Amts zu gewinnen, ist, aktive Nachwuchsförderung zu betreiben.<sup>6</sup> Das Label «Jugendfreundliche Bergdörfer» ist für die Gemeinden ein Anreiz, dies zu tun: Sie gehen mehr auf ihre Jugendlichen zu, beziehen sie aktiv in die politischen Entscheide und Entwicklungen der Gemeinde ein und fördern durch diese Partizipation ihr politisches Interesse. So werden die Jungen für öffentliche Angelegenheiten sensibilisiert und motiviert, vielleicht später selbst einmal ein politisches Amt zu übernehmen. Im Jugendforum lernen die Jugendlichen aus den Labelgemeinden viele verschiedene Menschen und Ansichten kennen, sammeln praktische Erfahrung in der politischen Arbeit und erfahren von verschiedenen Lösungsansätzen für die ähnlichen Herausforderungen der Bergdörfer. Insofern nehmen das Label und das Jugendforum eine wichtige Rolle ein. Bewerbungen anderer Gemeinden für das Label sind willkommen.

Die Antworten der in dieser Publikation fünf vorgestellten jungen Amtsträgerinnen und -amts-träger zeigen folgende Hauptgründe für ihr Engagement: das politische Interesse, welches oftmals zu Hause am Familientisch gefördert wurde; der Wille, eigene Ideen einzubringen, etwas im Dorf zu bewirken und die Zukunft mitzugestalten; Erfahrungen zu sammeln sowie die vertiefte Auseinandersetzung mit dem eigenen Dorf. Einige Personen wurden proaktiv angegangen und für eine Kandidatur angefragt. Auch das Übernehmen von Aufgaben in lokalen Vereinen unterstützte den Schritt in das politische Milizamt.

Die Erfahrungen der fünf jungen Erwachsenen in den Ämtern sind sehr positiv. Sie schätzen, dass sie durch ihre politischen Tätigkeiten so vielfältige Themen und verschiedene Menschen kennenlernen, viel Neues lernen und die Auswirkungen ihrer Arbeit direkt sichtbar sind. Die Politik wird als spannende und lehrreiche Lebensschule bezeichnet.

Aus der Sicht der vorgestellten Personen helfen folgende Ansätze, mehr junge Menschen dazu zu motivieren, ein politisches Amt zu übernehmen: Es sollten die Vorteile und Chancen, aber auch die Anforderungen, die ein Amt mit sich bringt, realitätsgetreu aufgezeigt werden; die Tätigkeiten greifbar und zugänglich gemacht werden; die Wirkung, die man im Amt haben kann, betont werden; institutionelle Vorstufen wie Jugendparlamente oder auch die Vereinsarbeit gestärkt werden sowie niederschwellige Einstiegs- oder Mentoring-Angebote zur Verfügung stehen. Zudem ist der Umgang mit ihnen sehr wichtig: Die Offenheit für ihre neuen Ideen und Herangehensweisen, dass sie ernst genommen werden und nicht bevormundet werden sowie dass ihnen Vertrauen und Wertschätzung entgegengebracht wird.

Auch in der Literatur gibt es konkrete Empfehlungen, wie Jugendliche und junge Erwachsene für ein politisches Engagement motiviert werden können. Junge Erwachsene melden sich nicht immer von selbst aus für ein Milizamt. Sie proaktiv anzugehen, hat durchaus Erfolgchancen.<sup>7</sup>

<sup>4</sup> [www.fhgr.ch/fileadmin/fhgr/unternehmerisches\\_handeln/ZVM/projekte/Projekt-Promo35-Studie.pdf](http://www.fhgr.ch/fileadmin/fhgr/unternehmerisches_handeln/ZVM/projekte/Projekt-Promo35-Studie.pdf)

<sup>5</sup> [www.fhgr.ch/fh-graubuenden/medien-und-oeffentlichkeit/publikationen/wissensplatz/februar-2025/gemeinden-und-ihr-milizsystem-im-wandel/](http://www.fhgr.ch/fh-graubuenden/medien-und-oeffentlichkeit/publikationen/wissensplatz/februar-2025/gemeinden-und-ihr-milizsystem-im-wandel/)

<sup>6</sup> Für weitere Ansätze siehe [www.promo35.ch/ideen-und-stossrichtungen](http://www.promo35.ch/ideen-und-stossrichtungen) > A2: Aktive Nachwuchsförderung betreiben

<sup>7</sup> [www.promo35.ch/Leitfaden\\_PROMO35.pdf](http://www.promo35.ch/Leitfaden_PROMO35.pdf), S. 44

Die Studie «Das Engagement junger Menschen in politischen Organisationen» des DSJ erwähnt fünf Handlungsempfehlungen, von denen einige bereits in den Antworten in diesem Dokument erwähnt wurden: Eine flexible Zeitgestaltung ermöglichen, Anerkennung für das Engagement geben, das Selbstvertrauen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen stärken, ihr politisches Interesse fördern sowie Informationen klarer und niederschwellig bereitstellen.<sup>8</sup>

All diese Handlungsansätze sind gut auf Gemeindeebene umsetzbar. Auf dieser Ebene kommt dazu, dass die Parteienzugehörigkeit nicht ein Muss ist. Das kann gerade in kleineren Gemeinden eine Chance sein. In der Kommunikation mit potenziellen Kandidierenden für die Gemeindeämter kann dies erwähnt werden und stärker auf die Hauptmotivation, sich für das Dorf einzusetzen, gezielt werden. Die Parteilosigkeit ist am Zunehmen und trifft mittlerweile auf 48 Prozent der Exekutivmitglieder in den Schweizer Gemeinden zu.<sup>9</sup>

Auf kantonaler Ebene haben die Parteien eine Rekrutierungsfunktion und ihre Strukturen können dem politischen Nachwuchs die Türe öffnen. Dabei helfen kann ein Stellvertreter-System, wie es in der Schweiz fünf Kantone (Genf, Graubünden, Jura, Neuenburg und Wallis) implementiert haben. Dadurch können gerade auch junge Personen erste Erfahrungen beim Wahlkampf und der parlamentarischen Arbeit sammeln, ohne gleich die volle zeitliche Belastung tragen zu müssen. Auch können sie sich ein Netzwerk aufbauen. All dies kann ihnen später beim eventuellen Schritt vom Stellvertretenden zum Abgeordneten zugutekommen.

Viele weitere hilfreiche Informationen zum politischen Engagement, Jugendpartizipation, Handlungsmöglichkeiten für Gemeinden usw. sind auf der Website des DSJ ([dsj.ch/themen-wissen/](https://dsj.ch/themen-wissen/)) und der des Campus Demokratie ([campusdemokratie.ch/beitraege/themendossiers/](https://campusdemokratie.ch/beitraege/themendossiers/)) zu finden.

---

<sup>8</sup> [www.dsj.ch/wp-content/uploads/2024/04/Kurzversion\\_Das\\_Engagement\\_junger\\_Menschen\\_in\\_politischen\\_Organisationen.pdf](https://www.dsj.ch/wp-content/uploads/2024/04/Kurzversion_Das_Engagement_junger_Menschen_in_politischen_Organisationen.pdf). Eine ganze Reihe von Lösungsansätzen – je nach Situation einer Gemeinde – wird auf [www.promo35.ch](https://www.promo35.ch) vorgestellt.

<sup>9</sup> Nationales Gemeindemonitoring 2024