

Als Kind des Ruhrgebiets und Wahl-Duisburgerin hatte ich von Ende Oktober bis Mitte Dezember 2025 die Möglichkeit, ein achtwöchiges Praktikum im Berliner Bundestagsbüro von Bärbel Bas zu absolvieren. Dieses Praktikum war fester Bestandteil meines Masterstudiums an der NRW School of Governance im Bereich



Politikmanagement, Public Policy und öffentliche Verwaltung – für mich als aktives Gewerkschaftsmitglied zugleich ein echtes Privileg. In diesen acht Wochen konnte ich intensive Einblicke in die tägliche Arbeit des Berliner Abgeordnetenbüros von Bärbel Bas gewinnen.

Ein zentraler Bestandteil meiner Arbeit war die Bearbeitung von Bürgeranfragen. Täglich erreichen das Büro Nachrichten per Brief oder über Plattformen wie Abgeordnetenwatch. Die Themen sind dabei sehr unterschiedlich: von arbeits- und sozialpolitischen Fragen über tagesaktuelle Themen bis hin zu ganz konkreten Anliegen aus dem Wahlkreis. Das bedeutete für mich: schnell in neue Themen einarbeiten, Hintergründe recherchieren und verständliche, fundierte Antworten formulieren. Dabei habe ich gemerkt, wie wichtig es ist, politische Entscheidungen transparent und nachvollziehbar zu erklären.

Ein weiterer Schwerpunkt lag in der Betreuung der Social-Media-Kanäle, insbesondere auf Facebook und Instagram. Ich habe Beiträge vorbereitet, Bildmaterial ausgewählt und Inhalte an aktuelle Termine und politische Debatten angepasst. Gleichzeitig gehörte auch dazu, Reaktionen und Reichweiten im Blick zu behalten. Politische Kommunikation findet heute zu einem großen Teil digital statt – und sie muss klar, verständlich und nah an den Menschen sein. Diese Arbeit hat mir besonders gezeigt, wie viel Abstimmung und strategisches Denken hinter einem einzelnen Beitrag stecken.

Darüber hinaus durfte ich ein eigenes Social-Media-Konzept erarbeiten. Das Ziel bestand darin, bestehende Formate weiterzuentwickeln und die Kommunikation noch strukturierter auszurichten. Dabei stellten sich Fragen wie: – Welche Themen sprechen welche Zielgruppen an? Welche Formate funktionieren gut? Und wie lassen sich Inhalte aus dem parlamentarischen Alltag verständlich vermitteln? Diese Aufgabe hat mir viel Spaß gemacht, weil ich eigenständig arbeiten und eigene Ideen einbringen konnte.

Spannend waren auch die wöchentlichen Bürobesprechungen, bei denen Mitarbeitende aus den Bereichen Wahlkreis, Bundestag, Ministerium und Partei zusammenkamen. Hier wurde deutlich, wie eng die verschiedenen Ebenen politischer Arbeit miteinander verzahnt sind. Es mussten Termine koordiniert, Inhalte abgestimmt und Prioritäten gesetzt werden. Für mich war das ein wertvoller Einblick in die organisatorische Seite politischer Arbeit.

Zudem habe ich regelmäßig kurze inhaltliche Zusammenfassungen zu parlamentarischen Abstimmungen erstellt. Dabei ging es darum, komplexe Gesetzesvorhaben oder Anträge verständlich auf den Punkt zu bringen und das jeweilige Abstimmungsverhalten einzuordnen. Durch diese Aufgabe habe ich gelernt, umfangreiche Informationen schnell zu erfassen und präzise zu formulieren.

Ein besonderes Highlight meines Praktikums war das offene und herzliche Team, das mich vom ersten Tag an selbstverständlich einbezog – sei es im fachlichen Austausch oder bei einem kurzen Gespräch zwischendurch. Ich durfte am Praktikant*innenprogramm der SPD-Bundestagsfraktion teilnehmen und konnte mehrere Plenardebatten von der Besuchertribüne aus verfolgen. Trotz ihres vollen Terminkalenders nahm sich Bärbel auch Zeit für ein Gespräch unter vier Augen. Neben persönlichen Vorlieben wie Mantaplatte oder Taxi-Teller ging es dabei auch um ernsthafte Themen wie das Erstarren rechter Ideologien und den Umgang mit Desinformationen.

Rückblickend waren die acht Wochen fachlich wie persönlich sehr bereichernd. Ich habe viel über Recherche, politische Kommunikation und parlamentarische Abläufe gelernt – vor allem aber habe ich erlebt, wie engagiert und strukturiert im Hintergrund gearbeitet wird. Für das Vertrauen, die Unterstützung und die wertschätzende Zusammenarbeit danke ich Bärbel Bas sowie dem gesamten Team von Herzen.

Glück auf

Lara