



Becker, Robert et al.

Sportgestützte Teambildung in der Polizeiausbildung. Psychosoziale Wirkmechanismen von Mannschafts- und Outdoorsport

SIAK-Journal – Zeitschrift für Polizeiwissenschaft und Polizeiliche Praxis (3/2026), 81-93.

doi: 10.7396/2026_3_G

Um auf diesen Artikel als Quelle zu verweisen, verwenden Sie bitte folgende Angaben:

Becker, Robert et al. (2026). Sportgestützte Teambildung in der Polizeiausbildung. Psychosoziale Wirkmechanismen von Mannschafts- und Outdoorsport, SIAK-Journal – Zeitschrift für Polizeiwissenschaft und Polizeiliche Praxis (3), 81-93, Online:
https://dx.doi.org/10.7396/2026_3_G.

© Bundesministerium für Inneres – Sicherheitsakademie / Verlag Österreich, 2026

Hinweis: Die gedruckte Ausgabe des Artikels ist in der Print-Version des SIAK-Journals im Verlag Österreich (<https://www.verlagoesterreich.at/>) erschienen.

Online publiziert: 10/2026

Sportgestützte Teambuilding in der Polizeiausbildung

Psychosoziale Wirkmechanismen von Mannschafts- und Outdoorsport

Die polizeiliche Ausbildung steht vor der Herausforderung, neben fachlichen Qualifikationen zunehmend psychosoziale Operationsressourcen wie interpersonales Vertrauen, Gruppenkohäsion und kollektive Resilienz zu vermitteln. Der vorliegende Beitrag analysiert die distinkten Wirkmechanismen von Mannschafts- und Outdoorsport als Instrumente der Teamentwicklung und legt dar, dass deren isolierte Betrachtung das Potenzial synergetischer Effekte verfehlt. Auf der Grundlage einer differenzierten theoretischen Fundierung – insbesondere der Vertrauensdimensionen nach McAllister (vgl. McAllister 1995) und des mehrdimensionalen Kohäsionsmodells nach Siebold (vgl. Siebold 2007) – wird ein integratives Wirkmodell entwickelt. Dieses postuliert eine entwicklungslogische Sequenz: Die kognitive Fundierung durch regelgeleiteten Mannschaftssport (strukturelle Interdependenz, Rollenklarheit, antizipatorische Koordination) schafft die notwendige Basis kognitionsbasierten Vertrauens und horizontaler Kohäsion. Darauf aufbauend ermöglicht der Outdoorsport durch existenzielle Bewältigungserfahrungen und die Konfrontation mit unkontrollierbaren Umweltbedingungen die Transformation zu affektbasiertem Vertrauen und die Stabilisierung vertikaler Bindungskräfte. Besondere Aufmerksamkeit gilt der Rolle geteilter Emotionen als zentralem Katalysator für soziale Bindung und kollektive Resilienz. Der Beitrag schärft das Konzept der kollektiven Resilienz als emergentes Produkt geteilter emotionaler Aktivierung und diskutiert die leibliche Fundierung impliziter Koordinationsprozesse. Zugleich werden die Risiken psychischer Überforderung und forciert Intimität kritisch reflektiert und pädagogische Rahmenbedingungen für einen inklusiven, transferwirksamen Einsatz definiert. Die Analyse mündet in der Forderung nach einer curricularen Aufwertung sportgestützter Interventionen als unverzichtbarem Bestandteil einer modernen, beanspruchungsorientierten Polizeiausbildung.

1. Einleitung: Das Kompetenzparadoxon der polizeilichen Ausbildung

Die Organisation Polizei operiert in einem Spannungsfeld zunehmender gesellschaftlicher Erwartungen, rechtlicher Normierungen und operativer Ungewissheit. Die grundständige Ausbildung muss innerhalb eines eng bemessenen Zeitfensters ein breites Spektrum heterogener Kompetenzen vermitteln: deklaratives Rechtswissen, prozedurale Einsatztaktiken, kommunikative Deeskalationsfähigkeiten und physische Leistungsvoraussetzungen. Diese additiv anmutende Curriculumstruktur birgt das Risiko, jene psychosozialen Ressourcen zu vernachlässigen, die in dynamischen Einsatzlagen über Erfolg oder Misserfolg, über Eskalation oder Deeskalation entscheiden. Gemeint sind interpersonales Vertrauen, belastbare Gruppenkohäsion und die Fähigkeit zur kollektiven Emotionsregulation unter Extremstress.



Robert Becker,
tätig im Bereich Polizei-
psychologie an der HSPV
NRW Köln.



Andreas Bieder,
Mitarbeiter am Institut für
Vermittlungskompetenz in
den Sportarten der Deut-
schen Sporthochschule Köln.



Lea Jacoby,
Studentin an der HSPV NRW
Köln.

In diesem Kontext nimmt die körperliche Ausbildung traditionell einen festen, aber selten hinterfragten Platz ein. Der Dienstsport wird überwiegend funktionalistisch als Instrument der Gesunderhaltung, der Konditionierung und des Erlernens spezifischer Fertigkeiten (Einsatztechniken, Schießtraining) verstanden. Diese instrumentelle Verkürzung übersieht jedoch die tiefgreifende sozialisatorische Dimension gemeinsamer körperlicher Praxis. Gemeinsames Bewegen, Kämpfen, Gewinnen und Verlieren ist stets auch ein sozialer und emotionaler Akt. Es generiert Erfahrungen der wechselseitigen Abhängigkeit, der synchronisierten Handlung und der geteilten Anstrengung, die das Fundament einer einsatzfähigen Teameinheit bilden.

Polizeiliches Handeln ist in seiner Essenz Teamarbeit. In dynamischen und potenziell lebensbedrohlichen Situationen substituiert das Vertrauen in die Kompetenz und Loyalität der Kolleginnen und Kollegen die Unmöglichkeit vollständiger situativer Kontrolle (vgl. Weick/Sutcliffe 2001). Vertrauen ist daher keine akzidentelle Soft Skill, die man besitzt oder nicht, sondern eine basale Operationsressource, deren Genese und Stabilisierung systematischer Förderung bedarf. Die internationale Forschung beginnt erst allmählich, die Schnittstelle zwischen Sportwissenschaft, Polizeipsychologie und Erlebnispädagogik systematisch zu beleuchten. Blomqvist Mickelsson u.a. (vgl. Blomqvist Mickelsson et al. 2024) konstatieren in ihrer Übersichtsarbeit eine eklatante Forschungslücke hinsichtlich der Rolle von Sport als Arena für Beziehungsaufbau und Vertrauensbildung im Polizeikontext.

Der vorliegende Beitrag adressiert dieses Desiderat, indem er die distinkten psychodynamischen Profile von Mannschaftssport und Outdoorsport einer grundlagentheoretischen Analyse unterzieht. Dabei stützt er sich auf theoretische Referenzwerke, die sich über Jahrzehnte als international anerkannte Grundlagen etabliert haben – etwa Festingers (vgl. Festinger 1950) Kohäsionskonzept, McAllisters (vgl. McAllister 1995) Differenzierung von kognitions- und affektbasiertem Vertrauen oder Siebolds (vgl. Siebold 2007) mehrdimensionales Modell militärischer Gruppenkohäsion. Deren fortbestehende Relevanz wird durch zahlreiche neuere Meta-Analysen und Replikationsstudien belegt (vgl. u.a. Salas et al. 2020; Evans/Dion 1991; Carron et al. 2002). Die zentrale These lautet, dass beide Formate keine austauschbaren Alternativen darstellen, sondern komplementäre Wirkmechanismen entfalten, die in einer entwicklungslogischen Sequenz ihre maximale Kraft für die Konstitution resilienter polizeilicher Teams entfalten. Ziel ist es, ein integratives Modell zu entwickeln, das sowohl die theoretische Fundierung als auch die praktische Implementierung in der Ausbildung anleitet.

2. Theoretische Grundlagen: Kohäsion, Vertrauen und kollektive Resilienz

Die Wirksamkeit sportgestützter Interventionen auf Teamentwicklungsprozesse lässt sich nur vor dem Hintergrund eines präzisen Verständnisses der relevanten abhängigen Variablen beurteilen. Im Folgenden werden die Konstrukte Kohäsion, Vertrauen und kollektive Resilienz definiert und hinsichtlich ihrer Bedeutung für den polizeilichen Kontext spezifiziert.

2.1 Gruppenkohäsion: Mehrdimensionale Bindungskräfte

Gruppenkohäsion bezeichnet die Gesamtheit der Kräfte, die Individuen dazu bewegen, in einer Gruppe zu verbleiben und sich für deren Ziele zu engagieren (vgl. Festinger 1950). Für die Analyse von Teams in sicherheitsrelevanten Organisationen erweist sich das differenzierte Modell von Siebold (vgl. Siebold 2007) als besonders fruchtbar, weil es über die klassische sportpsychologische Unterscheidung von Aufgabenkohäsion und sozialer Kohäsion (vgl. Carron 1982) hinausgeht. Siebold identifiziert drei analytisch trennbare, aber empirisch interagierende Ebenen:

1. **Horizontale Kohäsion:** Die Bindung zwischen statusgleichen Peers. Sie entsteht primär durch gemeinsam geteilte Erfahrungen, wechselseitige Unterstützung im Alltag und die Wahrnehmung ähnlicher Werte und Einstellungen. Im polizeilichen Kontext ist sie die Grundlage für die Verlässlichkeit im Streifendienst oder in der Gruppe.
2. **Vertikale Kohäsion:** Die Bindungsqualität zwischen Führenden und Geführten. Sie wird konstituiert durch die Wahrnehmung von Fürsorge, Kompetenz und konsistenter Führung. Erlebte Verlässlichkeit der Führungskraft in Belastungssituationen stärkt diese Ebene nachhaltig.
3. **Organisationale Kohäsion:** Die Identifikation mit der übergeordneten Institution, ihrem Auftrag und ihrem Berufsethos. Sie speist sich aus dem Stolz auf die Zugehörigkeit und der Internalisierung organisationaler Werte.

Die empirische Forschung belegt einen reziproken Zusammenhang zwischen Kohäsion und Leistung (vgl. Mullen/Copper 1994; Evans/Dion 1991), wobei die Kausalität bidirektional verläuft: Erfolgserlebnisse stärken die Kohäsion, und hohe Kohäsion ermöglicht effektivere Kooperation. Aktuelle Meta-Analysen (vgl. Salas et al. 2020) bestätigen diese Befunde und unterstreichen zusätzlich die moderierende Rolle von Aufgabenschwierigkeit und Teamstabilität. Für die Polizei ist bedeutsam, dass horizontale Kohäsion zwar unmittelbar einsatzrelevant ist, aber ohne vertikale und organisationale Einbindung zu problematischen Subgruppenbildungen (Korpsgeist) führen kann, die ethischen Standards zuwiderlaufen.

2.2 Interpersonales Vertrauen: Kognition und Affekt

Vertrauen wird in der organisationspsychologischen Literatur als Mechanismus zur Reduktion sozialer Komplexität verstanden (vgl. Luhmann 2014). In Hochrisikoorganisationen substituiert es die Unmöglichkeit vollständiger formaler Regelung (vgl. Weick/Sutcliffe 2001). Die einflussreiche Konzeption von McAllister (vgl. McAllister 1995) unterscheidet zwei distinkte, aber interagierende Formen interpersonales Vertrauens:

- **Kognitionsbasiertes Vertrauen** gründet auf rationaler Evidenz. Es entwickelt sich durch die Beobachtung von Kompetenz, Verlässlichkeit und Konsistenz im Verhalten des Gegenübers. Es ist das Ergebnis eines akkumulierten Erfahrungsschatzes und kann durch einzelne negative Ereignisse erschüttert werden.
- **Affektbasiertes Vertrauen** hingegen erwächst aus emotionaler Verbundenheit und wechselseitiger Fürsorge. Es ist weniger an konkrete Einzelerfahrungen gebunden und generalisiert stärker. In Extremsituationen, in denen kognitive Ressourcen limitiert sind, fungiert affektbasiertes Vertrauen als Puffer und erhält die Handlungsfähigkeit.

Für polizeiliche Teams ist eine spezifische Kombination beider Vertrauensformen funktional: Kognitionsbasiertes Vertrauen sichert die professionelle Zusammenarbeit im Alltag; affektbasiertes Vertrauen stabilisiert das Team in existenziellen Bedrohungslagen.

2.3 Kollektive Resilienz: Mehr als individuelle Widerstandsfähigkeit

Während individuelle Resilienz die Fähigkeit einer Person beschreibt, Belastungen und Traumata ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu bewältigen, bezeichnet kollektive Resilienz die Fähigkeit einer Gruppe, gemeinsam Stressoren zu absorbieren, zu adaptieren und die Funktionsfähigkeit aufrechtzuerhalten (vgl. Norris et al. 2008). Sie ist ein emergentes Phänomen, das mehr ist als die Summe individueller Resilienzen. Ihre Konstituenten sind:

- Geteilte mentale Modelle über Bedrohungen und adäquate Reaktionen,
- kollektive Selbstwirksamkeitsüberzeugung (vgl. Bandura 2000),
- informelle Unterstützungsnetzwerke und Rituale der gegenseitigen Fürsorge,
- gemeinsam geteilte emotionale Bewältigungserfahrungen.

Sportliche Aktivitäten, insbesondere solche mit existenzieller Ernsthaftigkeit, bieten einen idealen Erfahrungsraum für die Genese dieser kollektiven Fähigkeiten.

3. Distinkte Wirkprofile: Mannschaftssport und Outdoorsport im Vergleich

Die zentrale theoretische Differenzierung dieses Beitrags besteht in der kategorialen Unterscheidung der psychosozialen Wirkmechanismen von Mannschaftssport und Outdoorsport. Beide Formate sind durch spezifische strukturelle Merkmale gekennzeichnet, die unterschiedliche psychodynamische Prozesse initiieren.

3.1 Mannschaftssport: Strukturelle Interdependenz als Motor kognitiver Fundierung

Mannschaftssportarten wie Fußball, Handball oder Basketball weisen drei konstitutive Strukturmerkmale auf, die sie für die initiale Phase der Teamentwicklung prädestinieren:

- **Positive Interdependenz:** Der individuelle Erfolg ist untrennbar mit der Kooperationsleistung der gesamten Mannschaft verbunden (vgl. Johnson/Johnson 1989). Diese strukturelle Koppelung erzeugt einen kontinuierlichen Handlungsdruck zur Abstimmung und wechselseitigen Unterstützung.
- **Rollenklarheit:** Jede Position ist mit spezifischen, transparenten Aufgaben verbunden. Das Gelingen des Ganzen hängt davon ab, dass jedes Teammitglied seine Rolle zuverlässig ausfüllt. Diese Erfahrung ist unmittelbar auf arbeitsteilige polizeiliche Einsatzsituationen übertragbar.
- **Antizipatorische Koordination:** Die Dynamik des Spielgeschehens erzwingt non-verbale Abstimmungsprozesse. Die Spielenden müssen die Bewegungen und Intentionen der Mitspielenden antizipieren, ohne Zeit für explizite Kommunikation zu haben (vgl. Sebanz et al. 2006). Diese Fähigkeit zur impliziten Koordination ist eine Schlüsselkompetenz im Einsatz.

Aus diesen Strukturmerkmalen resultieren spezifische psychodynamische Wirkungen:

1. **Evidenzbasierte Verlässlichkeit:** Durch die Beobachtung regelkonformen und taktisch adäquaten Verhaltens im Spiel akkumulieren die Teammitglieder positive Evidenz für die Kompetenz und Zuverlässigkeit ihrer Kolleginnen und Kollegen. Dies fördert primär kognitionsbasiertes Vertrauen.
2. **Stärkung horizontaler Kohäsion:** Die gemeinsame Ausrichtung auf ein übergeordnetes Spielziel und das Teilen von Erfolgs- und Misserfolgserebnissen erzeugen ein Wir-Gefühl (vgl. Sherif 1966). Die Meta-Analyse von Carron u.a. (vgl. Carron et al. 2002) bestätigt signifikante positive Zusammenhänge zwischen der Teilnahme an Mannschaftssport und sozialer Integration.
3. **Geschützter Konfliktraum:** Sportliche Wettkämpfe bieten einen ritualisierten Rahmen für die Austragung von Konflikten und die Regulation aggressiver Impulse. Die klaren Regeln und die zeitliche Begrenzung ermöglichen eine kontrollierte Erfahrung von Wettbewerb und Kooperation.

3.2 Outdoorsport: Existentielle Bewältigung und affektive Vertiefung

Outdoorsport – verstanden als Sammelbegriff für Aktivitäten in naturnaher Umgebung mit realen physischen und psychischen Herausforderungen (Klettern, Orientierungsläufe unter erschwerten Bedingungen, erlebnispädagogische Teamaufgaben mit Expeditionscharakter) – unterscheidet sich kategorial vom Hallensport. Das entscheidende Distinktionsmerkmal ist der Faktor der existenziellen Ernsthaftigkeit. Die Konfrontation mit unkontrollierbaren Umweltfaktoren (Wetter, Gelände) und realen Risiken (Absturz, Erschöpfung) verändert die Qualität der sozialen Interaktion grundlegend.

Die Wirkmechanismen lassen sich wie folgt spezifizieren:

1. **Genese affektbasierten Vertrauens:** In Situationen, in denen kognitive Kontrollstrategien an ihre Grenzen stoßen, substituiert das Vertrauen in die physische und emotionale Sicherungsbereitschaft der Anderen die fehlende individuelle Handlungssicherheit. Das Erleben, dass die Kollegin oder der Kollege im entscheidenden Moment zuverlässig sichert oder unterstützt, verdichtet die emotionale Bindung und schafft ein generalisiertes Vertrauen, das über die konkrete Situation hinauswirkt (vgl. Walker 2010).
2. **Kollektive Bewältigungserfahrung:** Die gemeinsame Überwindung aversiver Zustände – Erschöpfung, Kälte, Angst – führt zu einer besonders intensiven Form geteilter Emotionalität. Diese geteilten Bewältigungserfahrungen sind das empirische Fundament für die Entwicklung kollektiver Resilienz. Die Gruppe lernt, dass sie auch unter Extremlastung gemeinsam funktionsfähig bleibt.
3. **Suspendierung formaler Hierarchie:** In der Bewältigung der Naturherausforderung zählen situative Kompetenz, physische Leistungsfähigkeit und emotionale Stabilität, nicht formale Dienstgrade. Dies ermöglicht die Ausbildung vertikaler Kohäsion jenseits der im Dienstalltag oft dominanten Machtasymmetrien. Führungskräfte, die sich in dieser Situation als verlässliche Partner erweisen, gewinnen an personaler Autorität.

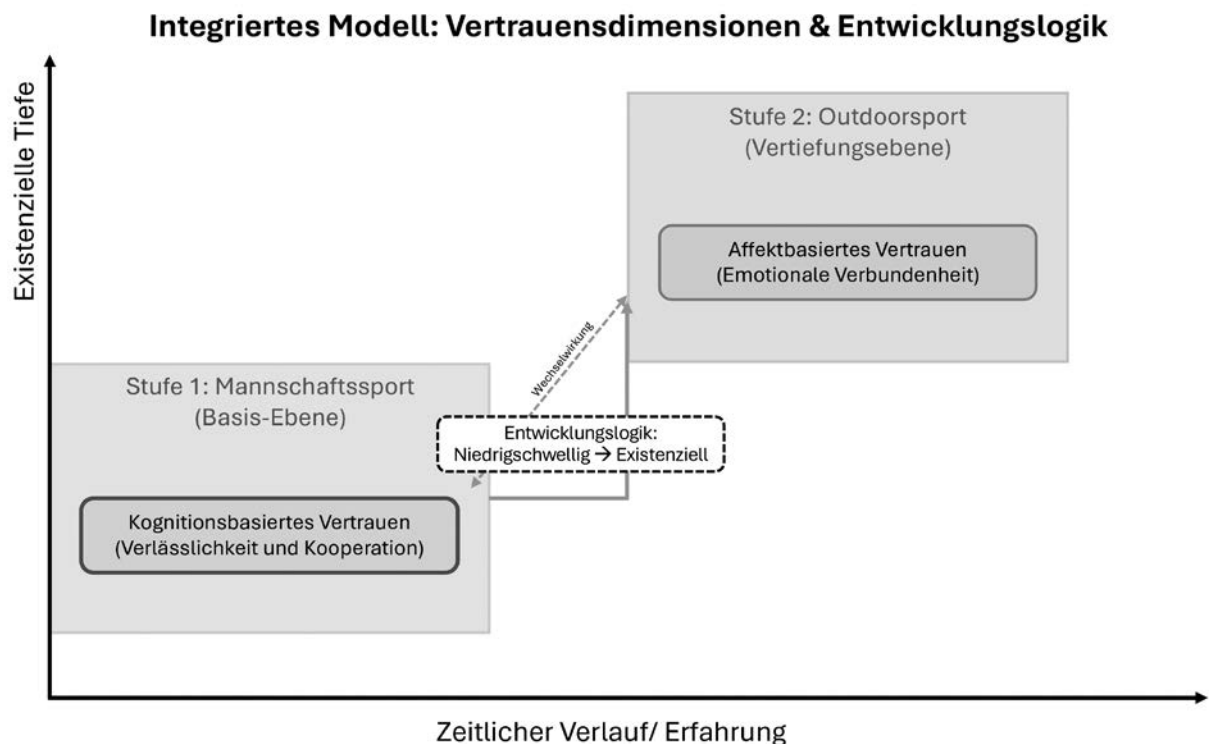
4. **Förderung von Identity Fusion:** Die Forschung zu Identity Fusion (vgl. Swann et al. 2012) beschreibt einen Zustand, in dem personale und soziale Identität zu einer Einheit verschmelzen. Intensive gemeinsame Erlebnisse, insbesondere solche mit existenzieller Komponente, begünstigen diesen Prozess. Identity Fusion ist ein starker Prädiktor für prosoziales Verhalten und Opferbereitschaft für die Gruppe.

Die Meta-Analyse von Hattie u.a. (vgl. Hattie et al. 1997) zu den Effekten erlebnispädagogischer Programme belegt signifikante positive Wirkungen auf Selbstkonzept, Führungskompetenzen und soziale Beziehungen, wobei die Effektstärken für Programme mit existenzieller Ernsthaftigkeit höher ausfallen als für rein spielerische Aktivitäten.

3.3 Komplementarität und Synergie

Die isolierte Betrachtung beider Formate verfehlt deren eigentliches Potenzial. Die vorliegende Analyse postuliert, dass Mannschafts- und Outdoorsport keine austauschbaren Alternativen, sondern komplementäre Bausteine einer entwicklungslogischen Sequenz sind. Abbildung 1 visualisiert dieses integrierte Wirkmodell. Die Grafik zeigt den sequenziellen Verlauf von kognitionsbasiertem zu affektbasiertem Vertrauen sowie die differenziellen Effekte auf horizontale, vertikale und organisationale Kohäsion. Mannschaftssport (Stufe 1) fokussiert horizontale Kohäsion und kognitionsbasiertes Vertrauen; Outdoorsport (Stufe 2) vertieft affektbasiertes Vertrauen und stärkt vertikale sowie organisationale Kohäsion.

Abb. 1:
Integriertes Modell der sportgestützten Team-bildung in der Polizeiausbildung
Quelle:
eig. Darstellung (in
Anlehnung an McAllister
1995 und Siebold 2007)



Die entwicklungslogische Sequenz lässt sich wie folgt begründen:

- **Stufe 1 – Kognitive Fundierung:** Der regelgeleitete, in seinen Anforderungen transparente Mannschaftssport dient als niederschwelliger Katalysator. Er schafft eine stabile Basis kognitionsbasierten Vertrauens und horizontaler Kohäsion. Die kontrollierte Wettkampfsituation ermöglicht die Erfahrung von Erfolg und Misserfolg ohne existenzielle Bedrohung. Diese Stufe ist essenziell, um die Gruppe für die folgenden, intensiveren Interventionen zu stabilisieren und das Risiko der Exklusion leistungsschwächerer Teilnehmender zu minimieren.
- **Stufe 2 – Affektive Vertiefung:** Aufbauend auf der in Stufe 1 etablierten Verlässlichkeit ermöglicht der Outdoorsport die Transformation zu affektbasiertem Vertrauen. Die existenzielle Komponente der Naturerfahrung schafft einen spezifischen Interaktionsraum, in dem die erlernten Kooperationsmuster emotional aufgeladen und vertikal erweitert werden. Diese Stufe ist voraussetzungs- und sollte nicht am Beginn einer Ausbildung stehen.
- **Synergieeffekt:** Die Kombination beider Formate adressiert unterschiedliche Vertrauensdimensionen und Kohäsionsebenen. Während kognitionsbasiertes Vertrauen durch einmalige Fehler beschädigt werden kann, wirkt das affektbasierte Vertrauen als generalisierter Puffer. Ein Team, das beide Vertrauensformen ausgebildet hat, ist sowohl im polizeilichen Alltag als auch in Extremsituationen robuster.

4. Emotion als zentrale Bindungsressource und Katalysator

Die bisherige Analyse hat gezeigt, dass Outdoorsport insbesondere über affektive Prozesse wirkt. Dieser Mechanismus bedarf einer vertieften theoretischen Fundierung, da Emotionen in der polizeiwissenschaftlichen Literatur lange Zeit vorwiegend als zu kontrollierende Störgrößen betrachtet wurden. Die neuere Emotionspsychologie betont jedoch deren adaptive Funktionen: Emotionen signalisieren relevante Umweltveränderungen, mobilisieren Handlungsenergie und – dies ist für den vorliegenden Kontext entscheidend – sie koordinieren soziale Interaktionen (vgl. Izard 2009; Gross 2015).

4.1 Die sozial teilende Funktion von Emotionen

Ein zentraler Mechanismus für die kohäsionsstiftende Wirkung intensiver Erlebnisse ist das Phänomen der sozialen Teilung von Emotionen. Rimé (vgl. Rimé 2009) hat in einer umfassenden Theorie dargelegt, dass emotional bedeutsame Erlebnisse nahezu universell das Bedürfnis auslösen, sie mit anderen zu teilen. Dieses Mitteilungsbedürfnis erfüllt eine doppelte Funktion: Auf individueller Ebene dient es der kognitiven Verarbeitung und emotionalen Regulation; auf sozialer Ebene führt es zu einer Stärkung der Bindung zwischen den Beteiligten. Gemeinsam durchlittene und anschließend gemeinsam besprochene emotionale Erfahrungen – die Erschöpfung nach einem Orientierungslauf, die Angst vor dem Überwinden einer Kletterpassage, die Freude über den gemeinsam erreichten Gipfel – schaffen eine spezifische Form der Intimität und Vertrautheit, die durch rein kognitive Übereinstimmung nicht erreichbar ist.

Für polizeiliche Teams ist dieser Mechanismus von besonderer Bedeutung. Einsatz-erfahrungen sind häufig emotional hoch aufgeladen. Die Fähigkeit, diese Erfahrungen im informellen Rahmen des Teams zu teilen und zu verarbeiten, ist ein wesentlicher Schutzfaktor gegen die Entwicklung posttraumatischer Belastungsstörungen. Sportliche Aktivitäten, insbesondere im Outdoor-Bereich, können als geschützter Raum für die Einübung dieser kollektiven Verarbeitungsroutinen dienen.

4.2 Emotionale Intensität und Identity Fusion

Die Forschung zu Identity Fusion (vgl. Swann et al. 2012) liefert eine weitere theoretische Brücke zwischen geteilter Emotion und Gruppenbindung. Identity Fusion bezeichnet einen Zustand, in dem die Grenze zwischen personaler und sozialer Identität durchlässig wird und das individuelle Selbst mit der Gruppe verschmilzt. Diese Form der Bindung geht über bloße Identifikation hinaus; sie ist durch ein tiefes Gefühl der Verbundenheit und die Bereitschaft zu persönlichen Opfern für die Gruppe gekennzeichnet.

Empirische Studien zeigen, dass geteilte, emotional intensive und transformative Erfahrungen (shared transformative experiences) die stärksten Prädiktoren für Identity Fusion sind. Mannschafts- und Outdoorsport sind in der Lage, solche Erfahrungen zu generieren. Mannschaftssport erzeugt Wettkampfgefühle, kollektive Euphorie im Sieg und geteilte Enttäuschung in der Niederlage. Outdoorsport konfrontiert mit existenziellen Emotionen wie Angst, Erschöpfung und der Ehrfurcht vor der Natur. Die Intensität dieser geteilten Emotionen macht sie zu besonders wirksamen Katalysatoren für die Verschmelzung vom individuellen Selbst und der Gruppe.

4.3 Kollektive Emotionsregulation als Einsatzkompetenz

Über die Bindungswirkung hinaus trainieren sportliche Aktivitäten die Fähigkeit zur kollektiven Emotionsregulation. Die Erfahrung, die eigene Angst im sportlichen Wettkampf oder beim Klettern regulieren zu können, ist übertragbar auf Angstsituationen im Einsatz. Wichtiger noch ist die gemeinsam eingeübte Fähigkeit, sich gegenseitig bei der Regulation von Emotionen zu unterstützen. Dieses wechselseitige Co-Regulationsverhalten – ein beruhigendes Wort vor einer schwierigen Passage, gemeinsames Lachen nach überstandener Anstrengung – ist der Kern dessen, was ein Team in Extremsituationen handlungsfähig hält. Kollektive Resilienz ist aus dieser Perspektive nicht nur das Ergebnis erfolgreicher Bewältigung, sondern vor allem die Fähigkeit, emotionale Ressourcen des Teams zu aktivieren und füreinander zu nutzen.

5. Körperlichkeit und implizites Wissen

Die Fundierung sozialer Bindung durch Sport erschöpft sich nicht in bewusst erlebten Emotionen. Eine phänomenologische Betrachtung offenbart die Bedeutung der Interkorporalität – der körperlichen Zwischenleiblichkeit – für die Konstitution von Teamvertrauen (vgl. Merleau-Ponty 1976). Gemeinsame Bewegung im Raum, die Synchronisation

von Bewegungsabläufen und das leibliche Erfassen der Intentionen des Gegenübers erzeugen ein implizites, nicht-propositionales Wissen über die Teammitglieder. Dieses Wissen ist im Einsatz von unschätzbarem Wert, da es eine intuitive, zeitkritische Koordination ermöglicht, die durch explizite Kommunikation nicht zu leisten wäre (vgl. Sebanz et al. 2006). Die gemeinsame physische Anstrengung – das Heben einer schweren Last, das gemeinsame Durchqueren eines reißenden Baches – erzeugt eine Form der Vertrautheit, die verbale Kommunikation allein nicht herstellen kann.

6. Risikoreflexion und pädagogische Rahmung

Eine wissenschaftlich fundierte Implementierung sportgestützter Teambildung muss die Grenzen und Risiken der Methode explizit benennen und durch eine professionelle pädagogische Strukturierung kontrollieren. Die naive Annahme, Sport wirke per se gemeinschaftsfördernd, ignoriert die Möglichkeit dysfunktionaler Effekte.

6.1 Risiken und Nebenwirkungen

1. **Exklusion und Leistungsdruck:** Insbesondere im Mannschaftssport besteht die Gefahr, dass weniger talentierte oder körperlich eingeschränkte Teilnehmende an den Rand gedrängt oder stigmatisiert werden. Dies konterkariert das Ziel der Kohäsionsförderung.
2. **Psychische Überforderung und Retraumatisierung:** Outdoorsport-Aktivitäten mit existenzieller Ernsthaftigkeit können bei Personen mit Angstsymptomatik oder traumatischen Vorerfahrungen zu massiven Belastungsreaktionen führen. Ohne sorgfältiges Screening ist der Einsatz solcher Formate ethisch problematisch.
3. **Forcierte Intimität:** Erlebnispädagogische Settings erzeugen häufig einen Gruppendruck, sich auf emotional intensive Erfahrungen einzulassen. Dies kann als grenzverletzend erlebt werden.
4. **Illusion des Transfers:** Die Übertragung der im Sport gewonnenen Teamdynamik auf den Dienstalltag ist kein Automatismus. Ohne gezielte Transferunterstützung verpufft die Wirkung.

6.2 Erforderliche pädagogische Rahmung

Um die Potenziale zu realisieren und die Risiken zu kontrollieren, bedarf es einer professionellen pädagogischen Strukturierung, die in Abbildung 2 visualisiert ist. Die Grafik zeigt die Filterwirkung der pädagogischen Begleitung: Selektionsfunktion (Auswahl inklusiver Übungen), Moderationsfunktion (strukturiertes Debriefing) und Transferfunktion (explizite Verknüpfung mit polizeilichen Einsatzprinzipien).

Rahmenmodell für sportgeschützte Teambildung (Risiko-Management & Transfer)

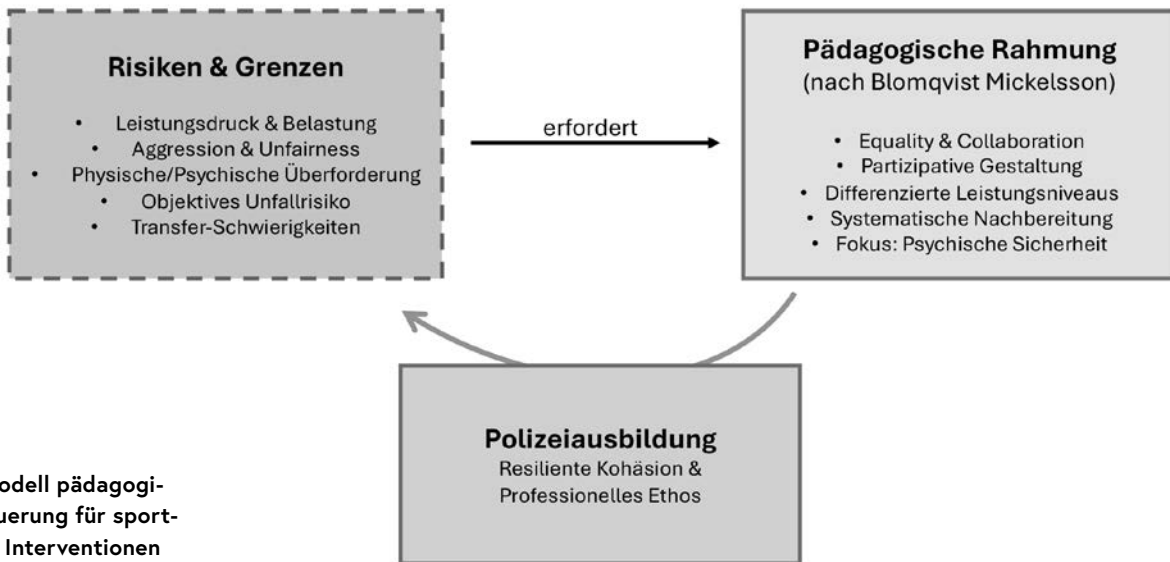


Abb. 2:
Rahmenmodell pädagogischer Steuerung für sportgestützte Interventionen

Quelle:
eig. Darstellung (in
Anlehnung an Blomqvist
Mickelsson et al. 2024)

Das Modell umfasst drei zentrale Funktionen:

- **Selektionsfunktion:** Auswahl inklusiver, adaptierbarer Übungen und psychologisches Clearing.
- **Moderationsfunktion:** Strukturiertes Debriefing zur kognitiven und emotionalen Verarbeitung.
- **Transferfunktion:** Explizite Analogiebildung zwischen Sporterfahrung und Einsatzalltag.

7. Diskussion und Ausblick

Die vorliegende Analyse hat weitreichende Konsequenzen für die Gestaltung der polizeilichen Ausbildung sowie für die weitere empirische Forschung. Die folgenden Unterkapitel fassen die curricularen Implikationen zusammen, diskutieren die notwendige pädagogische Sicherung (die in Kapitel 6 detailliert dargestellt wurde) und formulieren zentrale Forschungsdesiderate – bevor eine Schlussbetrachtung den Beitrag abrundet.

7.1 Curriculare Implikationen

Die Analyse legt nahe, dass der Sportunterricht nicht länger als isoliertes Fach mit primär konditioneller Zielsetzung betrachtet werden darf, sondern als integraler Bestandteil der Teamentwicklung zu konzipieren ist. Konkret bedeutet dies:

- Eine Verzahnung von Mannschafts- und Outdoorsport in einer entwicklungslogischen Sequenz (zuerst strukturierte Sportspiele, später anspruchsvolle Outdoor-Erfahrungen).
- Die Integration in die Führungsausbildung: Führungskräfte sollten lernen, sportgestützte Erfahrungen zielgerichtet zu debriefen und den Transfer zum Einsatzalltag herzustellen.
- Die Implementierung von Begleitformaten (z.B. Reflexionszirkel, Tagebücher), um die geteilten Emotionen kognitiv zu verarbeiten und die Entwicklung affektbasierten Vertrauens zu unterstützen.

7.2 Forschungsdesiderate

Trotz der theoretischen Plausibilität und erster ermutigender Befunde ist die empirische Evidenz fragmentarisch. Es besteht dringender Forschungsbedarf in mehreren Bereichen:

- **Längsschnittliche Evaluationsstudien**, die die Entwicklung von Kohäsion, Vertrauen und kollektiver Resilienz über die gesamte Ausbildungsdauer verfolgen.
- **Experimentelle Designs** zur Isolation kausaler Effekte, etwa durch Vergleich von Ausbildungsgruppen mit vs. ohne sportgestützte Teambuilding-Interventionen.
- **Mediatoranalysen**, um die spezifische Rolle affektbasierten Vertrauens und geteilter Emotionen als Mechanismen zu testen.
- **Transferforschung** zu den Bedingungen, unter denen die im Sport erworbenen Teamfähigkeiten in den Dienstalltag übertragen werden (z.B. Rolle von Führung, Reflexionsformaten, zeitlicher Nähe zu Einsatzerfahrungen).

Erste vielversprechende empirische Befunde liegen inzwischen vor. Chen (vgl. Chen 2025) untersuchte in einem quasi-experimentellen Design an einer chinesischen Polizeihochschule (N=240) die Effekte eines 16-wöchigen integrierten Trainingsprogramms, das konditionelle Elemente mit teambasierten Sportaktivitäten verband. Die Experimentalgruppe zeigte gegenüber der Kontrollgruppe (traditionelles Konditionstraining) signifikante Verbesserungen in den Selbstberichten zu Teamkohäsion ($d=0,78$) und interpersonalem Vertrauen ($d=0,65$). Besonders bemerkenswert: In simulierten Einsatzszenarien wies die Experimentalgruppe eine signifikant höhere shared situational awareness auf ($d=0,71$). Diese Befunde stützen unsere entwicklungslogische Sequenz, wonach sportbasierte Interventionen nicht nur sozial emotionale, sondern auch kognitiv performative Transfer-effekte entfalten. Gleichzeitig bedarf es angesichts des spezifischen kulturellen Kontextes und des Fehlens einer differenzierten Wirkpfadanalyse weiterer Replikationsstudien in europäischen Polizeiorganisationen.

Ebenso sind jüngere Meta-Analysen (vgl. Salas et al. 2020; Klein et al. 2009) zu Teambuilding-Interventionen ermutigend: Sie berichten moderate bis starke Effekte auf Kohäsion und Vertrauen, wobei die stärksten Effekte dann auftreten, wenn die Interventionen mehrere Sitzungen umfassen, auf spezifische Teamprozesse abzielen und von strukturierten Reflexionen begleitet werden – alles Merkmale, die sich im sportgestützten Setting realisieren lassen.

7.3 Schlussbetrachtung

Die vorliegende Analyse hat gezeigt, dass Mannschafts- und Outdoorsport weit mehr sind als Instrumente der physischen Ertüchtigung. Sie sind Katalysatoren für die Genese von Vertrauen, Kohäsion und kollektiver Resilienz – jener psychosozialen Ressourcen, die in

dynamischen Einsatzlagen über Erfolg und Misserfolg entscheiden. Die kategoriale Unterscheidung der Wirkprofile erlaubt eine gezielte curriculare Steuerung: Mannschaftssport fundiert kognitionsbasiertes Vertrauen; Outdoorsport transformiert diese Basis durch die Kraft geteilter Emotionen in affektbasiertes Vertrauen. Die Integration beider Formate in einer entwicklungslogischen Sequenz ist keine Abkehr von der Einsatzorientierung, sondern deren konsequente Vertiefung. In einer Ära zunehmender Einsatzbelastung kann die systematische Nutzung dieser Ressource einen substanziellen Beitrag zur Gesunderhaltung, Professionalität und ethischen Fundierung polizeilichen Handelns leisten.

Quellenangaben

- Bandura, Albert (2000). Exercise of human agency through collective efficacy, *Current Directions in Psychological Science*, 9 (3), 75–78.
- Blomqvist Mickelsson, Tony et al. (2024). Community sports as a conduit for police–youth relationships: a scoping review, *Policing: An International Journal*, 48 (2), 263–283.
- Carron, Albert V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations, *Journal of Sport Psychology*, 4 (2), 123–138.
- Carron, Albert V. et al. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24 (2), 168–188.
- Chen, Yun (2025). Research on the integration path of physical training and police practical skills in police academy, *Quality in Sport* (37), Artikel 57561.
- Evans, Charles R./Dion, Kenneth L. (1991). Group cohesion and performance: A meta-analysis, *Small Group Research*, 22 (2), 175–186.
- Festinger, Leon (1950). Informal social communication, *Psychological Review*, 57 (5), 271–282.

- Gross, James J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects, *Psychological Inquiry*, 26 (1), 1–26.
- Hattie, John et al. (1997). Adventure education and Outward Bound: Out-of-class experiences that make a lasting difference, *Review of Educational Research*, 67 (1), 43–87.
- Izard, Carroll E. (2009). Emotion Theory and Research: Highlights, Unanswered Questions, and Emerging Issues. *Annual Review of Psychology* (60), 1–25.
- Johnson, David W./Johnson, Roger T. (1989). *Cooperation and Competition: Theory and Research*, Edina.
- Klein, Cameron et al. (2009). Does team building work? *Small Group Research*, 40 (2), 181–222.
- Luhmann, Niklas (2014). *Vertrauen: Ein Mechanismus der Reduktion sozialer Komplexität* (5. Aufl.), Konstanz.
- McAllister, Daniel J. (1995). Affect- and cognition-based trust as foundations for interpersonal cooperation in organizations. *Academy of Management Journal*, 38 (1), 24–59.
- Merleau-Ponty, Maurice (1976). *Phänomenologie der Wahrnehmung*, Berlin.
- Mullen, Brian/Copper, Carolyn (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration, *Psychological Bulletin*, 115 (2), 210–227.
- Norris, Fran H. et al. (2008). Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, 41 (1–2), 127–150.
- Rimé, Bernard (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review, *Emotion Review*, 1 (1), 60–85.
- Salas, Eduardo et al. (2020). The science of teamwork: Progress, reflections, and the road ahead, *American Psychologist*, 75 (5), 680–694.
- Sebanz, Natalie et al. (2006). Joint action: Bodies and minds moving together, *Trends in Cognitive Sciences*, 10 (2), 70–76.
- Sherif, Muzafer (1966). *Group Conflict and Cooperation: Their Social Psychology*, London.
- Siebold, Guy L. (2007). The essence of military group cohesion, *Armed Forces & Society*, 33 (2), 286–295.
- Swann, William B. et al. (2012). When group membership gets personal: A theory of identity fusion, *Psychological Review*, 119 (3), 441–456.
- Walker, Clive J. (2010). Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone?, *The Journal of Positive Psychology*, 5 (1), 3–11.
- Weick, Karl E./Sutcliffe, Kathleen M. (2001). *Managing the Unexpected: Assuring High Performance in an Age of Complexity*, San Francisco.