

MEDIENMITTEILUNG

06 | 2026

Frankfurt, 28.04.2026

Wissenschaftliche Analyse der DFL Stiftung zeigt: Fußball und Teamsport können Zusammenhalt und Wohlbefinden stärken – aber nur unter bestimmten Voraussetzungen.

Sport und insbesondere Teamsport wird allgemein zugeschrieben, eine positive Wirkung auf gesellschaftlichen Zusammenhalt und individuelles Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen einzunehmen. Doch inwiefern ist das wirklich so? Um diese Annahme zu überprüfen, hat die DFL Stiftung eine systematische Auswertung wissenschaftlicher Literatur zum Thema in Auftrag gegeben. Die Ergebnisse von zwei renommierten Wissenschaftlerinnen aus unterschiedlichen Disziplinen zeigen, unter welchen Bedingungen der Teamsport und speziell der Fußball dieses Potenzial ausschöpfen können.

Die Fragestellung an Prof. Dr. Karen Petry (Sportwissenschaft, Deutsche Sporthochschule Köln) und Dr. Johanna Wilmes (Erziehungswissenschaft, Goethe-Universität Frankfurt) lautete: „Welchen Einfluss haben (Team)Sportarten – insbesondere Fußball – auf das gesellschaftliche Miteinander, Teilhabe und Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen?“ Ziel der Analyse war es, diese Forschungsfrage aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven und mithilfe der ausgewerteten Literatur zu beantworten, bestehende Forschungslücken aufzuzeigen und darauf aufbauend neue, interdisziplinäre Forschungsperspektiven zu entwickeln.

Franziska Fey, Vorstandsvorsitzende der DFL Stiftung: „Als DFL Stiftung setzen wir gezielt auf Sport und Bewegung, vor allem auf Fußball, um junge Menschen zu stärken. Die Wirksamkeit unserer Programme steht dabei im Mittelpunkt. Die Literaturanalyse bestätigt, dass Teamsport sehr viel für Wohlbefinden und Zusammenhalt leisten kann – das bestärkt uns in unserem Engagement. Gleichzeitig liefert sie uns wertvolle Hinweise, wie wir die positive Wirkung auch wirklich sicherstellen können. Genau

Medienkontakt

Andrea Bonk
Leiterin Strategie und
Kommunikation

T +49 69 / 300 65 55-14
E presse@dfi-stiftung.de

DFL Stiftung

Eschersheimer Landstraße 14
60322 Frankfurt am Main

T +49 69 / 300 65 55-0
F +49 69 / 300 65 55-55
E info@dfi-stiftung.de
W dfi-stiftung.de

daran wollen wir mit unserem Netzwerk anknüpfen, um das Potenzial des Sports auszuschöpfen.“

Kernergebnisse der Literaturanalyse

Fußball und Teamsport können das Wohlbefinden junger Menschen stärken und den gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern. Dieses Potenzial entfaltet sich jedoch nicht automatisch. Entscheidend ist, wie Angebote gestaltet werden, wie die Beziehungen zwischen den Beteiligten aussehen und ob echte Mitbestimmung möglich ist. Dann wird aus Sport ein Booster für Zusammenhalt.

1. Gelingensbedingungen: In der Analyse wurden drei zentrale Leitideen hervorgehoben, denen Sportangebote folgen müssen, um positive Effekte auf Wohlbefinden und Zusammenhalt zu bewirken:

- **Stärkung von Zugehörigkeit**

Zugehörigkeit ist mehr als das Gefühl, dabei zu sein. Sie entsteht durch Anerkennung, Verlässlichkeit und einen gemeinsamen Sinn – und ist an konkrete soziale Strukturen gebunden. Studien zeigen: Ohne Zugehörigkeit gibt es keine nachhaltige Entwicklung. Wer Zugehörigkeit ermöglicht, schafft Teilhabe – wer sie verhindert, schließt aus.

- **Förderung von Future Skills**

Future Skills sind Fähigkeiten, die junge Menschen brauchen, um mit Unsicherheit, Vielfalt und Komplexität umzugehen: Teamarbeit, Konfliktlösung, Verantwortung, interkulturelle Kommunikation, Selbstregulation, Resilienz, Problemlösen und Kooperation. Fußball bietet viele Möglichkeiten, diese Kompetenzen zu entwickeln – aber nur, wenn gezielt Lerngelegenheiten geschaffen werden.

- **Unterstützung von Active Citizenship**

Active Citizenship bedeutet, dass junge Menschen ihre (erlernten) Kompetenzen einsetzen, um

DFL Stiftung

Eschersheimer Landstraße 14
60322 Frankfurt am Main

T +49 69 / 300 65 55-0
F +49 69 / 300 65 55-55
E info@df-stiftung.de
W df-stiftung.de

Verantwortung in der Gesellschaft zu übernehmen. Fußballprogramme stärken zunächst das Miteinander auf dem Platz, aber der Schritt zu mehr Engagement außerhalb des Sports gelingt nur, wenn Strukturen für Beteiligung und echte Mitbestimmung geschaffen werden.

2. Neue Verbindungen: Die meisten bestehenden Sport- und Bewegungsprogramme konzentrieren sich vor allem auf die Stärkung des Zusammenhalts innerhalb homogener Gruppen – das sogenannte Bonding. Das ist gut und wichtig. Eine nachhaltige gesellschaftliche Wirkung entsteht jedoch erst, wenn Programme Bridging-Potenzial fördern, indem sie Brücken zwischen unterschiedlichen Gruppen und Menschen bauen, die sich im Alltag sonst nicht begegnen würden. Linking schließlich beschreibt die Fähigkeit von Sportangeboten, Verbindungen zu weiteren Institutionen und Bildungsressourcen herzustellen – etwa durch die Verknüpfung von Sport- und Bewegungsprogrammen mit Bildungsangeboten.
3. Evaluation und Forschung: Gute Praxis im Sport lebt von einer fundierten Bewertung. Deshalb sollten die entstehenden Beziehungen im Sport systematisch erfasst und mit dem Wohlbefinden sowie dem Verbleib der Teilnehmenden im Sport verknüpft werden. Zukünftige Studien sollten sich gezielt an verschiedene Zielgruppen und Umfeldler richten, einheitliche Begriffe für Wohlbefinden und Zugehörigkeit verwenden und untersuchen, wie Erfahrungen aus dem Sport auf das gesellschaftliche Engagement übertragen werden können.

DFL Stiftung

Prof. Dr. Karen Petry, Deutsche Sporthochschule Köln: „In unserer Literaturanalyse haben wir die Wirksamkeit von Sportangeboten aus zwei unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Besonders spannend ist, wie die Ergebnisse der beiden Teilstudien

Eschersheimer Landstraße 14
60322 Frankfurt am Main

T +49 69 / 300 65 55-0
F +49 69 / 300 65 55-55
E info@df-stiftung.de
W df-stiftung.de

ineinandergreifen: Die gesellschaftliche Wirkung ist eng mit dem individuellen Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen verbunden. Sportangebote, die eine Atmosphäre schaffen, in der sich junge Menschen sicher und gehört fühlen, legen den Grundstein dafür, dass sozialer Zusammenhalt und ein Gefühl der Zugehörigkeit wachsen können.“

Vorgehensweise der wissenschaftlichen Untersuchung

Die Literaturanalyse besteht aus zwei Teilstudien, die jeweils unterschiedliche wissenschaftliche Perspektiven einnehmen: eine sportwissenschaftliche und eine erziehungswissenschaftliche. In beiden Teilen wurde ein systematisches internationales Scoping Review als methodischer Ansatz gewählt. Im sportwissenschaftlichen Teil lag der Fokus darauf, die Wirkungen von Programmen und Projekten im Bereich „Teamsport und Fußball und gesellschaftliches Miteinander“ zu erfassen. Im erziehungswissenschaftlichen Teil wurde das Scoping Review genutzt, um eine vertiefende thematische Literaturrecherche zu der Frage, wie sich soziale Erfahrungen im Kontext von Teamsport und insbesondere das Wohlbefinden junger Menschen auswirken. Beide Teile legten einen Fokus auf Teilhabe und Engagement, Demokratiebildung, soziale Integration von Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund, Akzeptanz von Diversität und geschlechtlicher Vielfalt sowie Ausgrenzung und Diskriminierung als Einflussfaktoren auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Das methodische Vorgehen folgt damit einer mehrstufigen Struktur, um eine möglichst umfassende und differenzierte Auswahl relevanter wissenschaftlicher Beiträge sicherzustellen. Der Scoping-Review-Ansatz ermöglichte es, das heterogene Forschungsfeld systematisch zu erfassen und zentrale theoretische Ansätze, Begriffe und Themen herauszuarbeiten. Schließlich führen die beiden Wissenschaftlerinnen ihre Perspektiven in einer gemeinsamen Abschlussbetrachtung zusammen. Ihr gemeinsames Fazit: „Nehmen wir die Potenziale

DFL Stiftung

Eschersheimer Landstraße 14
60322 Frankfurt am Main

T +49 69 / 300 65 55-0
F +49 69 / 300 65 55-55
E info@dfi-stiftung.de
W dfi-stiftung.de

ernst, machen wir aus Bewegung Beteiligung und aus Teamsport
Gesellschaftsarbeit.“

Durch die Verbindung sportwissenschaftlicher und
erziehungswissenschaftlicher Methoden bietet die Analyse einen
umfassenden Überblick über die gesellschaftlichen Wirkungen von
Teamsport und Fußball, insbesondere im Hinblick auf das
Zusammenleben und das Wohlbefinden junger Menschen.

Prof. Dr. Karen Petry ist Stellvertretende Leiterin des Instituts für
Europäische Sportentwicklung und Freizeitforschung an der
Deutschen Sporthochschule Köln.

Dr. Johanna Wilmes ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut
für Sozialpädagogik und Erwachsenenbildung an der Goethe-
Universität Frankfurt.

Hier geht es zur Meldung auf [dfl-stiftung.de](https://www.dfl-stiftung.de)

***Hier kann das Beitragsbild heruntergeladen werden
(Credit: DFL Stiftung)***

DFL Stiftung

Eschersheimer Landstraße 14
60322 Frankfurt am Main

T +49 69 / 300 65 55-0
F +49 69 / 300 65 55-55
E info@dfl-stiftung.de
W [dfl-stiftung.de](https://www.dfl-stiftung.de)