

# E-Sport: digital und gesund? Ansätze der Gesundheitsförderung im E-Sport

Markus Möckel

## Inhaltsübersicht

Zusammenfassung	217
Abstract	217
0. Einleitung: E-Sport in der Gesellschaft	218
1. E-Sport als Setting oder Settings des E-Sports?	219
2. E-Sport im Kontinuum der digitalen Transformation	221
3. Digitales Spielfeld vs. Leistung im sportlichen Wettkampf	222
4. Gesundheitsförderung mit und durch E-Sport?	224
5. Zusammenfassung und Fazit	228
Literatur	229

## Zusammenfassung

Der generisch digitale E-Sport ist fester Bestandteil der Gesellschaft. In den letzten Jahren strukturiert sich die E-Sport-Community zunehmend in verschiedene Organisationen. Gleichzeitig birgt E-Sport Risiken für die körperliche und mentale Gesundheit. Kann E-Sport vor diesem Hintergrund gesund sein? Welche Maßnahmen sind im Sinne der Gesundheitsförderung sinnvoll, um die E-Sportler\*innen zu erreichen? Dieser Beitrag gibt Einblicke in die Besonderheiten des Settings E-Sport und erörtert, inwieweit gesundheitsfördernde Maßnahmen den E-Sport weiterentwickeln.

## Abstract

Generic digital esports are an integral part of society. In recent years, the esports community has increasingly structured itself into various organizations. At the same time, esports pose risks to physical and mental health. Against this background, can esports be healthy? What measures make sense in terms of health promotion to reach esports players? This article

provides insights into the specifics of the esports setting and discusses the extent to which health-promoting measures further develop esports.

## 0. Einleitung: E-Sport in der Gesellschaft

Digitale Spiele sind fester Bestandteil in der Gesellschaft. 58% der Deutschen spielen *Games* (digitale Spiele) auf der Konsole, dem PC, Tablet oder Smartphone.<sup>1</sup> Bei Jugendlichen ist die Zahl noch deutlich höher. 91% der 12- bis 19-Jährigen spielen *Games*, 72% sogar täglich oder mehrmals pro Woche.<sup>2</sup>

Einen dezidierten Teilbereich des *Gamings* bildet der E-Sport. Der E-Sport ist das wettkampfmäßige Spielen von *Games*, wobei der Wettkampf zwischen menschlichen Spieler\*innen im Mittelpunkt steht.<sup>3</sup> Eine exakte Definition von E-Sport ist – ähnlich wie eine exakte Definition von Sport – schwierig. Um besser den Unterschied zwischen *Gaming* und *E-Sport* zu verstehen, bietet sich der Vergleich zu Freizeitsport und Wettkampfsport an. Während Freizeitsport primär zu Erholungszwecken oder zum Zeitvertreib dient, steht im Wettkampfsport der zwischenmenschliche Wettkampf im Mittelpunkt. Ebenso dient das *Gaming* zum Zeitvertreib oder zur Entspannung in der Freizeit, während im *E-Sport* der Wettkampf mit anderen Spieler\*innen das zentrale Definitionsmerkmal bildet.

Auch auf Ebene der Organisationen zeigt sich eine zunehmende Ausbreitung des E-Sports innerhalb von Deutschland. Neben dem 2017 gegründeten eSport-Bund Deutschland e. V. als Dachverband des E-Sports gibt es seit 2021 in Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen E-Sport-Landesverbände. Neben einer zunehmenden verbandlichen Strukturierung des E-Sports gibt es in Deutschland (Stand Juli 2022) eine mittlere dreistellige Zahl von E-Sport-Vereinen und Sportvereinen mit E-Sport-Angebot.<sup>4</sup>

Aber nicht nur auf Ebene der Vereine rückt der E-Sport zunehmend in den Fokus. Auch für Hochschulen oder Betriebe im Rahmen von Hochschul- bzw. Betriebssport wird E-Sport zunehmend interessant, um neue

---

1 Game 2021.

2 Mpsf 2021.

3 ESD 2018.

4 Anmerkung des Autors: Aktuelle statistische Erhebungen zur Zahl von Vereinen mit E-Sport-Angebot gibt es nicht. Die Zahlen stammen aus einer Anfrage bei der Breitensportabteilung des eSport-Bund Deutschland e. V. Die Anzahl der Vereine wachse stetig, was konkrete Erhebungen erschwere.

Studierende oder Auszubildende über digitale Angebote in ihrer Lebensrealität abzuholen und damit anzuwerben.

Der E-Sport mit seinen unterschiedlichen Spieltiteln bzw. Disziplinen ist fester Bestandteil des Freizeitverhaltens vieler Menschen. Die Verbreitung und Beliebtheit großer Titel, wie League of Legends, DOTA 2, Counter Strike: Global Offensive, Valorant, Rocket League, FIFA und vieler anderer, führt zu einer zunehmenden Integrierung von E-Sport in verschiedenen Settings. Im Folgenden soll der E-Sport im Zuge des Settingansatzes der Weltgesundheitsorganisation (WHO) genauer beleuchtet und Potenziale des E-Sports bei der Gesundheitsförderung aufgezeigt werden.

### *1. E-Sport als Setting oder Settings des E-Sports?*

Der Settingansatz der Weltgesundheitsorganisation betrachtet Settings als Orte oder soziale Kontexte, in denen Menschen alltäglichen Aufgaben nachgehen und in denen umweltbezogene, organisationale und personenbezogene Faktoren zusammenwirken, die Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden haben.<sup>5</sup> Er kann im E-Sport aus zwei verschiedenen Perspektiven betrachtet werden.

Auf der einen Seite kann E-Sport selbst – also die verschiedenen Spiele als Disziplinen – als eigenes Setting verstanden werden. Die heutigen E-Sport-Titel werden online gegen andere Spieler\*innen gespielt, wobei das Spiel selbst als dezentrales digitales Spielfeld einen virtuellen Ort zur sozialen Interaktion in Form des Wettkampfes bietet. Da E-Sport vornehmlich sitzend betrieben wird, entstehen zusätzlich zu anderen alltäglichen Sitzzeiten weitere bewegungsarme Tageszeiten, was gesundheitliche Risiken mit sich bringt.<sup>6</sup> Gleichzeitig können insbesondere Teamspiele durch ihre kooperativen Aspekte einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden haben.<sup>7</sup> Die E-Sport-Titel selbst haben also durch die Nutzungsweise gesundheitsrelevante Eigenschaften.

Auf der anderen Seite kann der E-Sport aus einer klassischeren Setting-Perspektive betrachtet werden, wenn man die verschiedenen Organisationsformen, in denen E-Sport betrieben wird, in den Blick nimmt.

Der E-Sport-Kosmos setzt sich heute aus einer Reihe verschiedener Organisationsformen zusammen. Die klassische E-Sport-Organisation ist der

---

5 WHO 1998.

6 Rezende et al. 2016.

7 Halbbrook et al. 2019.

*Clan*. Dabei handelt es sich ursprünglich um einen Zusammenschluss von Spieler\*innen, die unter einem bestimmten Team-Namen (dem *Clan-Tag*) an Turnieren teilnehmen oder bestimmte Ziele in Spielen versuchen zu erreichen (wie z. B. *Raids* in Rollenspielen), die nur als Gruppe erreicht werden können. Vergleichbar sind Clans mit Sportvereinen, wobei sie meistens keine Rechtsform wie *Vereine* besitzen. Je nach Größe treten sie in einem oder mehreren Spielen an. Solche Zusammenschlüsse gibt es auch heute noch in diversen Spielen, wobei der Begriff *Clan* immer seltener genutzt wird. Clans sind in der Regel dezentral organisiert. Die Spieler\*innen treffen sich zumeist nur online zu den Spielen oder Aufgaben.

Viele Clans – insbesondere erfolgreiche Clans aus den 2000er Jahren – haben sich zu professionellen E-Sport-Organisationen weiterentwickelt. Dabei handelt es sich um For-Profit-Unternehmen, deren Teams und Einzelspieler\*innen an nationalen oder internationalen Turnieren und Liegen teilnehmen. Die Spieler\*innen stehen bei den Organisationen unter Vertrag und beziehen ein Gehalt. Professionelle E-Sport-Organisationen werden teilweise als eigene Kapitalgesellschaften oder als Marke von Vermarktungsagenturen geführt. Bekannte E-Sport-Unternehmen in Deutschland sind z. B. SK Gaming, Berlin International Gaming oder Eintracht Spandau. Im Profi-Fußball, in dem Fußballsimulationen wie EA FIFA eine zunehmende Rolle spielen, wird der E-Sport-Bereich ebenso wie die Lizenzspielerabteilung in der Regel über eine vom Verein ausgegliederte Kapitalgesellschaft betrieben. Je nach Finanzstärke des Unternehmens betreiben diese *Gaming-Häuser* oder *-Offices*, wo die Spieler\*innen leben oder zum Trainieren zusammenkommen. E-Sport-Organisationen mit *Gaming-Haus* sind aus einer Setting-Perspektive zu unterscheiden von *remote* – also dezentral online – arbeitenden Organisationen, da sie durch die Räumlichkeiten andere Voraussetzungen bieten und somit mehr Möglichkeiten haben, auf gesundheitsrelevante Verhaltensweisen der Spieler\*innen einzuwirken.

In den vergangenen Jahren ist der lokal organisierte Breitensportansatz im E-Sport zunehmend in den Fokus gerückt. In diesem Zusammenhang haben sich in Deutschland viele reine E-Sport-Vereine sowie E-Sport-Abteilungen in traditionellen Sportvereinen gegründet. E-Sport im Verein bietet die Möglichkeit, sich auf lokaler Ebene mit anderen E-Sport- und *Gaming-Interessierten* zu vernetzen, gemeinsam das Hobby auszuüben sowie neue Perspektiven für ehrenamtliches Engagement im Vereinskontext

zu bieten.<sup>8</sup> Auch bei Vereinen mit einem E-Sport-Angebot gilt es aus der Setting-Perspektive zu unterscheiden, ob Vereine entsprechend ausgestattete Räumlichkeiten für das E-Sport-Training zur Verfügung stellen können oder ob der Trainings- und Spielbetrieb *remote* stattfindet.

An Universitäten und Hochschulen gibt es zahlreiche studentische E-Sport-Gruppen, die teilweise im Rahmen des Hochschulsports organisiert sind. Die Bildung einer studentischen E-Sport-Community und die Teilnahme an der E-Sport Uniliga stehen dabei häufig im Mittelpunkt. Im Schulkontext gibt es die E-Sport-Schulmeisterschaft, was zunehmend zur Gründung von E-Sport-AGs an Schulen führt.

Auch im Rahmen von Betriebssport gibt es zunehmend E-Sport-Angebote, in denen zum Teil das einfache gemeinsame Spielen im Mittelpunkt steht, teilweise aber auch als Betriebssportgruppe an Turnieren oder Liegen teilgenommen wird.

Die Diversität der verschiedenen Organisationsformen und somit der Settings, in denen E-Sport angeboten und genutzt wird, stellt in Bezug auf Gesundheitsförderung und Prävention eine Herausforderung dar. Zum einen gilt es, die individuellen Voraussetzungen der jeweiligen Einzelsettings in den Blick zu nehmen, um passende Maßnahmen zu implementieren. Zum anderen müssen verschiedene personale Hierarchieebenen innerhalb verschiedener Organisationsformen sensibilisiert werden, in denen zum Teil ein sehr geringer Wissenstand in Bezug auf Gesundheitsförderung vorliegt.

## *2. E-Sport im Kontinuum der digitalen Transformation*

E-Sport ist generisch digital. Bereits die ersten *Games*, die in den 1950er Jahren entwickelt wurden,<sup>9</sup> hatten als Grundlage eine digitale Darstellung und mussten von Eingabegeräten gesteuert werden. Auch wenn in E-Sport-Titeln das Spielfeld grundsätzlich digital ist, war die ursprüngliche Wettkampfform analog, da Spieler\*innen vor Ort zusammenkommen mussten, um an der Konsole oder am PC gegeneinander zu spielen zu können. Erst mit dem Ausbau von schnellem Internet wurde es möglich, dass Training und Wettkämpfe zunehmend dezentral organisiert werden konnten. Für diesen Schritt war eine stabile digitale Infrastruktur notwendig, um Trainings- und Wettkampfprozesse bestmöglich online abbilden zu können.

---

8 Stratmann 2022.

9 Schäffler 2021.

Durch das grundsätzlich digitale Wachstum des E-Sports weisen E-Sport-Organisationen im *Kontinuum der digitalen Transformation*<sup>10</sup> einen sehr hohen Grad der Digitalisierung auf. Kulturen – insbesondere auf Ebene der Mannschaften und Spieler\*innen – sind maßgeblich geprägt durch das Leistungshandeln in den digitalen Spielen selbst. Organisationsbereiche und Prozesse laufen weitestgehend digital ab. So wird beispielsweise als gängige Organisations- und Kommunikationsplattform für verschiedene Bereiche innerhalb von E-Sport-Organisationen die Plattform *Discord* genutzt.

Auf Ebene der Strukturen ist das Spiel selbst als digitales Spielfeld nicht durch physische Räumlichkeiten abgrenzbar. Entsprechend sind auch Organisationen, die im E-Sport antreten, nicht durch physische Räumlichkeiten limitiert. Eine Besonderheit im E-Sport ist jedoch, dass trotz von Beginn an digital gewachsenen Organisationen mit entsprechend digitaler Infrastruktur zunehmend analoge Trainingsstätten für E-Sportler\*innen geschaffen werden. Der Grund dafür liegt in der Spezifik von Wettkampfanforderungen.

### 3. *Digitales Spielfeld vs. Leistung im sportlichen Wettkampf*

Der sportliche Wettkampf an sich hat individuelle und teambasierte Hochleistung als Grundziel – die Spieler\*innen möchten gewinnen. Wie bereits beschrieben, sind die Spielfelder des E-Sports digital. Der digitale Raum bietet aber nur begrenzte Möglichkeiten, um Leistungsfaktoren im E-Sport effektiv zu trainieren.

Grundsätzlich ist gemeinsames Training vor Ort im E-Sport zu bevorzugen, da Trainer\*innen so mehr Interventionsmöglichkeiten haben, als wenn nur *remote* trainiert wird.<sup>11</sup> Im E-Sport werden entsprechend analoge Trainingsstrukturen geschaffen, um die Rahmenbedingungen für ein leistungsorientiertes Training zu verbessern.

Hinzu kommen psychologische Faktoren, die die Leistung beeinflussen. Die meisten großen Titel werden im Team gespielt. Somit sind die Kommunikation und das Teamplay die wichtigsten Leistungsfaktoren für viele Spiele.<sup>12</sup> Aber auch in Individualsportarten kann eine gute Gruppenkohäsi-

---

10 Vgl. den Beitrag von Stark et al. in diesem Sammelband.

11 Helbig 2021.

12 Rudolf 2020.

on innerhalb von Trainingsgruppen einen positiven Einfluss auf die Leistung haben.<sup>13</sup> Dies lässt den Transfer zu, dass auch im Individual-E-Sport Trainingsgruppen vor Ort gewinnbringend sind.

Solche teamrelevanten Leistungsfaktoren werden im sportlichen Kontext stark durch das Interaktionsnetzwerk zwischen den Sportler\*innen beeinflusst. Je enger das Interaktionsnetzwerk ist, sowohl innerhalb als auch außerhalb des Sports, desto stärker bildet sich ein kooperatives Bewusstsein innerhalb des Teams heraus, was wiederum Einfluss auf die Leistung hat.<sup>14</sup> Interaktionsmöglichkeiten sind im digitalen Raum sehr stark eingeschränkt, insbesondere bei Aktivitäten außerhalb des Spiels. Gemeinsame Bewegungspausen oder Essenspausen abseits der Bildschirme beispielsweise sind nur vor Ort möglich. Auch auf Ebene der Kommunikation bieten analoge Trainingsstätten mehr Möglichkeiten. Während online weitestgehend verbal über verschiedene Tools kommuniziert wird, kann vor Ort mehr nonverbal kommuniziert werden. Insbesondere taktile Kommunikation – wie beispielsweise ein Abklatschen oder eine Umarmung nach einem Training – ist ein wichtiger Faktor für die Stärkung der Gruppenkohäsion.<sup>15</sup> Um möglichst leistungsstarke Teams aufzubauen, bietet ein Training vor Ort darum mehr Möglichkeiten zur Einflussnahme.

Neben kooperativen Faktoren zwischen den Spieler\*innen spielen kontextabhängige Persönlichkeitseigenschaften und Verhaltensweisen im E-Sport eine besondere Rolle. Menschen zeigen in verschiedenen Kontexten Eigenschaften bzw. Verhaltensweisen, die sich teils stark zu Situationen mit ähnlichen Anforderungen unterscheiden.<sup>16</sup> Beispielsweise zeigt ein Sportler oder eine Sportlerin während des Trainings sehr viel Engagement, gibt immer alles und die Leistung entwickelt sich gut. Gleichzeitig ist er oder sie in der Schule leicht abgelenkt und zeigt wenig Interesse oder Bereitschaft, sich einzubringen, obwohl auch hier Leistungsanforderungen gegeben sind. Der digitale Raum des E-Sports ist grundsätzlich anonym. Auch wenn man bereits länger in einem Team spielt, haben sich viele Spieler\*innen noch nie vor Ort gesehen. So kann als Beispiel aus einer\*m dominanten online *In-game-Leader\*in* (vergleichbar mit einer\*m verbal starken Mannschaftskapitän\*in) vor Ort eine sehr zurückhaltende schüchterne Person werden, da die Anonymität des Internets verloren geht. Solche *Persönlichkeitswechsel*

---

13 Cascagnette 2021.

14 Baumann 2018.

15 Kraus et al. 2010.

16 Beauchamp et al. 2014.

können bei Trainingslagern oder bei vor-Ort-Turnieren zu Irritationen der gesamten Gruppendynamik führen, was die Leistung beeinflussen kann.

Um solchen *Irritationen* im Hochleistungsgefüge E-Sport vorzubeugen und Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen Leistung optimal entwickelt werden kann, ist regelmäßiges Training vor Ort sinnvoll.

Durch die besonderen Leistungsanforderungen und die damit einhergehende Schaffung von Trainingsstrukturen vor Ort ergeben sich neue Möglichkeiten zur Gesundheitsförderung im E-Sport. Finanzielle Unterstützung insbesondere von Vereinen mit E-Sport-Angebot zur Schaffung von Bewegungs- und Ausgleichsräumlichkeiten sowie Weiterbildung der Trainer\*innen sind gute Ansatzpunkte, um gesundheitsfördernder E-Sport in der Breite weiterzuentwickeln.

#### 4. Gesundheitsförderung mit und durch E-Sport?

Die Gesundheitsförderung hat die Schaffung von gesundheitsfördernden Lebensbedingungen und die Entwicklung von Ressourcen als Ziel. Dabei werden neben räumlichen Bedingungen auch Verhaltensweisen und soziale Faktoren in den Blick genommen, die sich auf Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden auswirken.<sup>17</sup>

Das allgemeine Wohlbefinden der E-Sportler\*innen ist Studien zufolge als gut zu bewerten.<sup>18</sup> Durch den kooperativen Charakter in vielen großen E-Sport-Titeln bilden sich schnell Teams und *Communities*, die ein Zugehörigkeitsgefühl für ein in der Vergangenheit häufig negativ stigmatisiertes Hobby schaffen. Teil einer *Community* mit den gleichen Interessen zu sein, wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus.<sup>19</sup> Die zunehmende Verbreitung des E-Sports in verschiedenen Settings – insbesondere die Zunahme von breitensportorientierten Vereinen im E-Sport – bietet somit einen großen Mehrwert für das soziale Wohlbefinden von E-Sportler\*innen.

Auf körperlicher Ebene birgt der E-Sport als sitzende Tätigkeit hingegen Risiken. Hohe Sitzzeiten bringen verschiedene gesundheitliche Risiken mit sich<sup>20</sup> und wirken sich bei Gamer\*innen besonders negativ auf das Muskel-

---

17 Kolip/Abel 2021.

18 Rudolf et al. 2022.

19 Coulombe/Krzesni 2019.

20 Rezende et al. 2016.



Skelett-System aus.<sup>21</sup> Bei E-Sportler\*innen kommen durch das Training zusätzlich zu anderen sitzenden Tätigkeiten weitere längere Sitzzeiten hinzu.

Vor diesem Hintergrund erscheint im ersten Moment die Nutzung von E-Sport als *Tool zur Gesundheitsförderung* nur bedingt sinnvoll. Um die Zielgruppe der E-Sportler\*innen abzuholen, müssen geeignete Maßnahmen direkt in der Lebenswelt bzw. im Setting der Spieler\*innen platziert werden. Im E-Sport ist ein Ansatz der Gesundheitsförderung, eine Verbindung zwischen Leistung und Gesundheit zu schaffen, um die Zielgruppe zu erreichen.<sup>22</sup>

Die meisten Sportarten benötigen durch ihre körperlichen Anforderungen eine Grundfitness. Im E-Sport sind die körperlichen Anforderungen marginal. Dafür sind die kognitiven Anforderungen extrem hoch. Eine gute körperliche Fitness wirkt sich stark positiv auf verschiedene kognitive und psychische Funktionen aus; so werden z. B. Aufmerksamkeitsprozesse verbessert oder die Informationsverarbeitung und Entscheidungsfindung optimiert. Zwar mangelt es noch an konkreter auf E-Sport bezogener Literatur, aber ein Transfer aus anderen Wissenschaftsbereichen lässt den Schluss zu, dass ein guter körperlicher Fitnesszustand – und damit eine gute Grundlage für körperliche Gesundheit – sich positiv auf die Leistung im E-Sport auswirkt.<sup>23</sup>

Neben der körperlichen Fitness zur Leistungssteigerung können auch die Themen Ernährung und Regeneration durch kognitive Leistungsfähigkeit nahegebracht werden. Sowohl eine ausgewogene Ernährung<sup>24</sup> als auch ausreichend Schlaf und Erholung<sup>25</sup> sind wichtige Faktoren für ein leistungsfähiges Gehirn.

Eine große Herausforderung auf psychischer Ebene ist *Hate Speech* bzw. *Cybermobbing*, also jede Form von diskriminierendem und ausgrenzendem Verhalten online. Dies ist kein Problem, welches nur in *Games* vorkommt, sondern ein generelles Problem in digitalen Welten wie sozialen Netzwerken und Online-Foren, aber auch den *Games*. *Hate Speech* kann sich negativ auf verschiedenen Ebenen der psychischen Gesundheit auswirken.<sup>26</sup> Während Spielehersteller häufig nur Chat-Nachrichten kontrollieren oder Beschwerdesysteme für die Spieler\*innen integrieren, um dieser Problema-

---

21 Tholl et al. 2022.

22 Wechsler et al. 2021.

23 Ketelhut et al. 2021.

24 Knoll/Wachholz 2020.

25 Fullagar et al. 2015.

26 Sarfraz et al. 2022.

tik entgegenzutreten, haben Turnierveranstalter und E-Sport-Organisationen dieses Thema klar in ihren Regelwerken integriert.

Um diese gesundheitsrelevanten Themen in der Zielgruppe zu platzieren, wird im Rahmen der Verhaltensprävention mit Vorbildfunktion und Multiplikator\*inneneffekt gearbeitet. Im professionellen E-Sport fand in den vergangenen Jahren ein Umdenken statt. Durch die zunehmende Professionalisierung und die steigenden Budgets sind Fitnesstrainer\*innen, Sportpsycholog\*innen und Ernährungsberater\*innen feste Bestandteile in großen umsatzstarken Organisationen geworden. Häufig nehmen diese Professionen Mehrfachrollen in Form von *Performance Coaches* ein. Durch die Arbeit dieser Expert\*innen, verbunden mit der umfassenden Contentproduktion und entsprechender medialer Aufarbeitung dieser Themen, sind einige professionelle E-Sportler\*innen zu Vorbildern in Bezug auf einen gesunden Lebensstil im E-Sport geworden. Sie nehmen durch ihre Reichweite eine Multiplikator\*innenrolle als Influencer\*innen ein.

Auf Breitensportebene des E-Sports werden Trainer\*innen als Multiplikator\*innen genutzt. In der deutschen E-Sport-Trainer\*innenausbildung des eSport-Bund Deutschland e. V. sind präventive Themen, wie ausreichende und passende Ausgleichbewegung, Suchtprävention aber auch Jugendschutz, fester Bestandteil des Ausbildungscurriculums.<sup>27</sup> Über die Trainer\*innen, die Ausgleichsmaßnahmen fest in ihre Trainingsplanung integrieren, werden die E-Sportler\*innen in Vereinen und Organisationen direkt erreicht und selbst sensibilisiert. Durch den Ausbau der Kompetenzen in Bezug auf Gesundheitsförderung bei den Trainer\*innen wird die Ebene der Verhaltensprävention angesprochen. Gleichzeitig sind sie dadurch in der Lage, Strukturen in ihren jeweiligen Organisationen besser einzuschätzen und auf Verhältnisebene Verbesserungen anzustoßen.

Die Umgestaltung bzw. der Aufbau von E-Sport-Räumlichkeiten sind im Rahmen der Verhältnisprävention weitere wichtige Schritte. Bei der Planung von neuen Räumlichkeiten im E-Sport werden Sporträume – oder bei weniger finanzstarken Organisationen zumindest Kleingeräte für sportliche Übungen und Spiele – zunehmend integriert, wie am Beispiel des Landesentrums für E-Sport und Digitalisierung Schleswig-Holstein deutlich wird.<sup>28</sup> Auch die ergonomische Gestaltung der einzelnen PC- bzw. Konsolenplätze spielt dabei eine wichtige Rolle. E-Sport-Organisationen, die Training vor Ort anbieten, haben die Möglichkeit die Plätze direkt

---

27 ESD 2022.

28 LEZ SH 2021.

ergonomisch aufzubauen. Bei den E-Sport-Setups der einzelnen Spieler\*innen bei sich zu Hause haben die Vereine wenig Einfluss auf eine ergonomische Gestaltung.

Die große Herausforderung, gesundheitsrelevante Themen im E-Sport zu integrieren, ist es, alle Ebenen innerhalb der Organisationen zu sensibilisieren. Aus dem Management müssen Budgets für Expert\*innen, Weiterbildung von Trainer\*innen oder die Umgestaltung von Räumlichkeiten freigegeben werden. Trainer\*innen müssen gut ausgebildet werden, was in der Breite noch nicht der Fall ist. Erst seit 2021 gibt es von Seiten des eSport-Bund Deutschland e. V. eine umfassende Trainer\*innenausbildung (die E-Sport-Trainer\*in C-Lizenz) mit einem Umfang von 125 Unterrichtseinheiten. Darüber hinaus müssen Content-Manager\*innen in der Breite für das Potenzial von *Storytelling* über gesundheitsrelevante Themen im E-Sport sensibilisiert werden. Über diese Wege können die E-Sportler\*innen in ihrer direkten Lebenswelt bzw. in ihrem Setting abgeholt werden.

Wie dargestellt, gibt es Möglichkeiten, die E-Sportler\*innen mit gesundheitsrelevanten Themen in ihren jeweiligen Einzelsettings zu erreichen. Die Verbände im E-Sport übernehmen bereits Verantwortung für diese Themen und platzieren sie offensiv. Spielerhersteller begegnen Themen wie *Hate-Speech* durch *Ban-Systeme*, was vergleichbar mit Sperren von Sportler\*innen bei Fehlverhalten im Sport ist. Ligen- und Turnierveranstalter haben klare Sanktionierungen bei *Hate-Speech* in ihren Regelwerken festgeschrieben. Profi-Organisationen vergrößern ihre Trainer- und Betreuerstäbe mit Expert\*innen, um ihren Spieler\*innen eine bestmögliche Umgebung zu schaffen, in der sie Hochleistung bringen können. In Schleswig-Holstein hat die Politik bereits Verantwortung durch ihre E-Sport-Förderung übernommen, indem die Ausbildung von Trainer\*innen und damit einhergehende Weiterbildung von Multiplikator\*innen für gesundheitsrelevante Themen finanziell unterstützt wird.

Da aber die Gesundheitsförderung in den relativ jungen Settings des E-Sports erst seit wenigen Jahren ein zentrales Thema darstellt sowie E-Sport als Tool zur Gesundheitsförderung noch ein junger Ansatz ist, bietet sich Raum für andere Stakeholder, bei der gesundheitlichen Aufklärung, Begleitung und Unterstützung von E-Sport-Organisationen aktiv zu werden.

## 5. Zusammenfassung und Fazit

Der E-Sport ist in allen seinen Einzelsettings generisch digital. Dennoch werden im Vergleich zu anderen Settings, in denen im Zuge der Digitalisierung zunehmend dezentrale Strukturen geschaffen werden, mehr und mehr lokale *analoge* Trainingsstätten aufgebaut. Im hochkompetitiven Umfeld des sportlichen Wettkampfes im E-Sport können durch gemeinsames Training vor Ort gezielter und effektiver bestimmte Leistungsfaktoren trainiert werden.

Vielen insbesondere nicht kommerziellen E-Sport-Organisationen wie Vereinen fehlen jedoch Budgets oder staatliche Fördermöglichkeiten, um Strukturen vor Ort aufzubauen und diese auch gesundheitsfördernd einzurichten. An dieser Stelle ist großer Bedarf an finanzieller Unterstützung im nicht kommerziellen E-Sport. Gleichzeitig besteht ein großes Potenzial für gesundheitsfördernde Maßnahmen, finanziert durch Sponsoring durch beispielsweise Krankenkassen, um die Zielgruppe der E-Sportler\*innen zu erreichen, zu sensibilisieren und zu unterstützen.

Vor dem Hintergrund der zunehmenden Ausbreitung von Organisationen mit E-Sport-Angebot ist es notwendig, dass diese als eigenständige Settings verstanden werden. Insbesondere E-Sport-Vereine als nicht kommerzielle Einrichtungen sind hier von Seiten der Politik und von Seiten der Krankenkassen als Setting zu definieren, damit Maßnahmen zur Gesundheitsförderung dort effektiver platziert werden können. Beide Akteure haben den E-Sport längst für sich entdeckt: Namhafte Versicherungen bieten E-Sport-bezogene Inhalte an, kooperieren mit bekannten Gesichtern der Branche oder sponsern Organisationen mit E-Sport-Angebot. Politische Entscheider\*innen betrachteten den E-Sport auf verschiedenen Ebenen als förderwürdig, indem beispielweise in Schleswig-Holstein gezielt nicht kommerzielle Strukturen finanziell unterstützt werden; in Nordrhein-Westfalen äußert sich die aktuelle Regierung im Koalitionsvertrag aufgeschlossen in Richtung E-Sport; auf Bundesebene wird intensiv über die steuerrechtliche Gleichsetzung des E-Sports mit dem Sport diskutiert, die in dieser Legislaturperiode umgesetzt wird. Sich für eine gestärkte Gesundheitsförderung in diesem Bereich einzusetzen, würde bei einer wachsenden Zahl an E-Sport-Enthusiast\*innen auf Zustimmung stoßen, die Tür öffnen zu einer noch stärker wachsenden Zahl an E-Sportler\*innen und nicht zuletzt den digitalen Geist unserer Zeit widerspiegeln.

Da die sportwissenschaftliche Forschung und damit einhergehend die Präventionsforschung im E-Sport noch ein sehr junges Forschungsfeld

ist, bedarf es zusätzlich weiterer umfangreicher Forschung, um einerseits Leistungsmerkmale im E-Sport dezidiert herauszuarbeiten. Andererseits braucht es zusätzliche Erkenntnisse, wie sich gesundheitswirksame Interventionen im E-Sport konkret auf die Leistung in den Spielen auswirken und wie sich über die Besonderheit des generisch digitalen E-Sports mit seinen lokalen Trainingsstätten effektiv gesundheitsrelevante Themen in den diversen Organisationsformen und somit bei der Zielgruppe platzieren lassen. Dies wäre im Sinne der Vereine, um ihr gesundheitsförderndes Angebot zu erweitern, im Sinne von Sponsoren, die innovative gesundheitsfördernde Wettkampfformen unterstützen wollen, und im Sinne der Spielhersteller, die ihre Produkte mit zusätzlicher Innovationskraft aufbauen können.

## Literatur

- Baumann, S (2018): *Psychologie im Sport*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Beauchamp, MR/Jackson, B/Lavallee, D (2014): Into the Mix. Personality Processes and Group Dynamics in Sport Teams. In: Beauchamp, MR/Eys, MA (Hg.): *Group Dynamics in Exercise and Sport Psychology*. Hoboken: Taylor and Francis, 21–37.
- Cascagnette, JCW/Benson, AJ/Cruwys, T/Haslam, SA/Bruner, MW (2021): More Than Just Another Bib: Group Dynamics in an Elite Nordic Ski Team. *Journal of sports sciences*, 39: 6, 638–652.
- Coulombe, S/Krzesni, DA (2019): Associations between Sense of Community and Well-being: A Comprehensive Variable and Person-centered Exploration. *Journal of community psychology*, 47: 5, 1246–1268.
- ESBD – eSport-Bund Deutschland e. V. (2018): Was ist eSport? URL: <https://esportbund.de/esport/was-ist-esport/>; 25.5.2022.
- ESBD – eSport-Bund Deutschland e. V. (2022): *Ausbildungscurriculum zur E-Sport-Trainer C-Lizenz*. URL: [https://akademie.esportbund.de/wp-content/uploads/sites/2/2022/04/Ausbildungscurriculum\\_E-Sport-Trainer\\_C-Lizenz-2.pdf](https://akademie.esportbund.de/wp-content/uploads/sites/2/2022/04/Ausbildungscurriculum_E-Sport-Trainer_C-Lizenz-2.pdf); 19.7.2022.
- Fullagar, HHK/Skorski, S/Duffield, R/Hammes, D/Coutts, AJ/Meyer, T (2015): Sleep and Athletic Performance: the Effects of Sleep Loss on Exercise Performance, and Physiological and Cognitive Responses to Exercise. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 45: 2, 161–186.
- Halbrook, YJ/O'Donnell, AT/Msetfi, RM (2019): When and How Video Games Can Be Good: A Review of the Positive Effects of Video Games on Well-Being. *Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science*, 14: 6, 1096–1104.
- Helbig, M (2021): Remote Coaching. In: Möckel, M (Hg.): *E-Sport Training. Lehrbuch für Trainerinnen und Trainer*. Baden-Baden: Academia, 121–123.

- Game – Verband der deutschen Games-Branche* (2021): Jahres-Report der deutschen Games-Branche 2021. Berlin: game – Verband der deutschen Games-Branche e. V.
- Ketelhut, S/Martin-Niedecken, A/Kubica, C/Nigg, CR* (2021): Stärkung physischer Leistungsressourcen im E-Sport. In: Möckel, M (Hg.): E-Sport Training. Lehrbuch für Trainerinnen und Trainer. Baden-Baden: Academia, 229–298.
- Knoll, S/Wachholz, F* (2020): E-Sport-Fitness. Trainiere Reaktionsschnelligkeit, Koordination und Konzentration, um deine Gaming-Skills zu maximieren. Mit über 90 Übungen. München: Riva.
- Kolip, P/Abel, T* (2021): Gesundheitsförderung. In: Egger, M/Razum, O/Rieder, A/Habermann-Horstmeier, L (Hg.): Public Health kompakt. Berlin, Boston: De Gruyter, 169–174.
- Kraus, MW/Huang, C/Keltner, D* (2010): Tactile Communication, Cooperation, and Performance: an Ethological Study of the NBA. *Emotion* (Washington, D.C.), 10: 5, 745–749.
- LEZ SH – Landeszentrum für E-Sport und Digitalisierung Schleswig-Holstein* (2021): LEZ SH Räumlichkeiten. URL: <https://lez.sh/das-lez-sh/raeumlichkeiten/>; 19.7.2022.
- Mpsf – Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest* (2021): Jim-Studie 2021. Jugend, Information, Medien. Stuttgart: mpsf.
- Rezende, LFM/Sá, TH/Mielke, GI/Viscondi, JYK/Rey-López, JP/Garcia, LMT* (2016): All-Cause Mortality Attributable to Sitting Time: Analysis of 54 Countries Worldwide. *American journal of preventive medicine*, 51: 2, 253–263.
- Rudolf, K* (2020): Einleitung - Warum dieses Buch? In: Froböse, I/Grieben, C (Hg.): Wie Du zum Top-Gamer wirst. Trainingsbuch E-Sport: nachhaltig Leistung, Fitness und Stressresistenz steigern. Stuttgart: pietsch, 8–29.
- Rudolf, K/Soffner, M/Bickmann, P/Froböse, I/Tholl, C/Wechsler, K/Grieben, C* (2022): Media Consumption, Stress and Wellbeing of Video Game and eSports Players in Germany: The eSports Study 2020. *Frontiers in sports and active living*, 4, 665604.
- Sarfraz, MR/Khan, MI/Ijaz, H/Bashir, S* (2022): Influence of Internet Language Hate Speech on Young Adults Mental Health and its Detection Method. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 16: 7, 315–316.
- Schäffler, M* (2021): Einführung und Geschichte des E-Sports. In: Möckel, M (Hg.): E-Sport Training. Lehrbuch für Trainerinnen und Trainer. Baden-Baden: Academia, 11–15.
- Stratmann, J* (2022): Hybridmodelle: E-Sport und traditioneller Sport im Verein. In: Schöber, T/Bornemann, F/Stratmann, J (Hg.): Breitensport im E-Sport. Entwicklungen, Strukturen und Aussichten. Aachen: Meyer & Meyer, 57–80.
- Tholl, C/Bickmann, P/Wechsler, K/Froböse, I/Grieben, C* (2022): Musculoskeletal Disorders in Video Gamers – a Systematic Review. *BMC musculoskeletal disorders*, 23: 1, 678.
- Wechsler, K/Rudolf, K/Tholl, C/Bickmann, P/Froböse, I/Grieben, C* (2021): Gesundheitsförderung und Leistungssteigerung im E-Sport. In: Steinberg, C/Bonn, B (Hg.): Digitalisierung und Sportwissenschaft. Baden-Baden: Academia, 99–111.
- WHO – World Health Organization* (1998): Health Promotion Glossary. Genf: WHO.