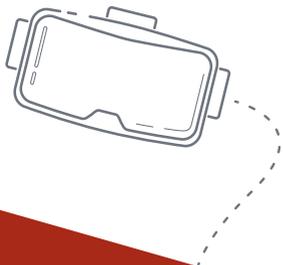




E-SPORT. SICHER UND FAIR

Inklusion – Gesundheit – Barrierefreiheit

Materialpaket E-Sport und Jugendschutz



VORWORT



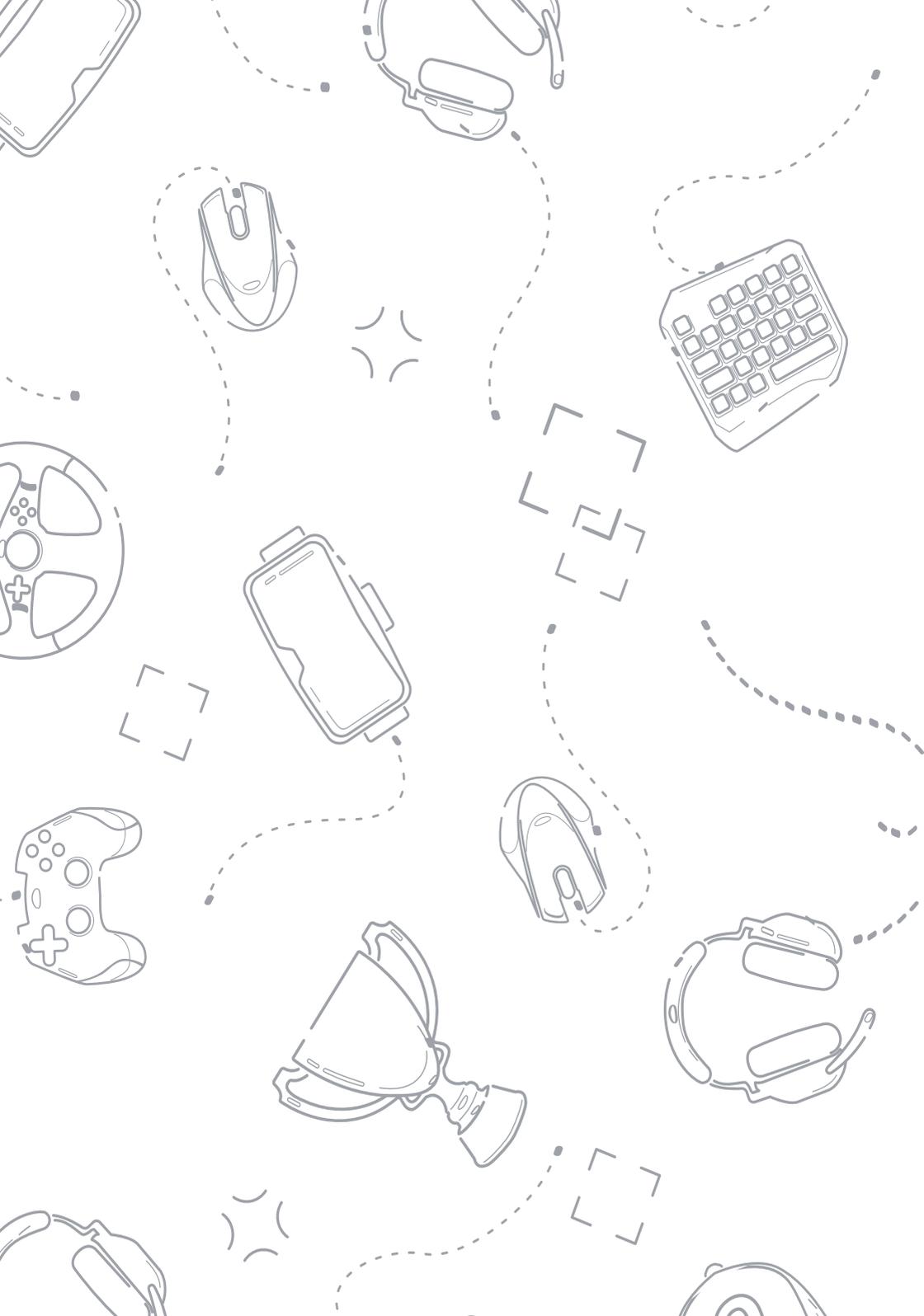
Der E-Sport hat sich zu einer aufstrebenden und faszinierenden Form des sportlichen Wettbewerbs entwickelt und ist vor allem bei jungen Menschen sehr beliebt. Das Training und die Teilnahme an den Wettbewerben sind nicht nur eine unterhaltsame Freizeitbeschäftigung, E-Sport fördert darüber hinaus Fähigkeiten, die auch in Schule und Beruf bedeutsam sind, wie Teamgeist und Zusammenarbeit, strategisches Denken, digitale Kompetenzen und vieles mehr.

Diese positiven Aspekte auch tatsächlich nutzen zu können und Risiken zu minimieren liegt in der gemeinsamen Verantwortung von Regierung, Eltern, der E-Sport-Branche und der Gesellschaft insgesamt. Dazu gehört auch das Wissen über Themen wie Inklusion, Jugendschutz und vieles mehr. Die vorliegende Broschüre stellt einen Beitrag dazu dar und möchte Impulse für eine ausgewogene und verantwortungsvolle E-Sport-Praxis geben.

In diesem Sinne: Good luck and have fun!

Claudia Plakolm
**Staatssekretärin für Digitalisierung,
Jugend und Zivildienst**





EINLEITUNG



E-Sport ist per se inklusiver Natur, denn er bietet allen interessierten Menschen die Möglichkeit, ihre gemeinsame Leidenschaft für E-Sport auszuleben. Viele individuelle Unterschiede und Merkmale, die im Alltag relevant sind, spielen im E-Sport an sich keine Rolle. Beispielsweise eröffnet E-Sport Chancen für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, da Barrieren zusehends durch barrierefreie Technologien überwunden werden können.

Die Vielfalt im E-Sport stärkt die Gemeinschaft, indem sie unterschiedliche Perspektiven, Talente und Kulturen zusammenbringt. Grenzen werden durch die Online-Funktionen der E-Sport-Spiele überwunden.

Um sicherzustellen, dass alle Menschen, die es wollen, an E-Sport teilhaben können, ist es wichtig, Diskriminierung im E-Sport zu bekämpfen, an der (technologischen) Barrierefreiheit weiterzuarbeiten und Gleichberechtigung zu fördern. In dieser Broschüre werden die Chancen und Möglichkeiten aufgezeigt sowie auf bestehende Problematiken und diesbezügliche Maßnahmen eingegangen.

Zielgruppen:

- Eltern
- Spielerinnen und Spieler
- Außerschulische Jugendarbeit
- Vereine und deren Funktionärinnen und Funktionäre



INHALT



1. **Inklusion im E-Sport** 5-9
 - I. Inklusives Potenzial im E-Sport
 - II. Diversität im E-Sport
 - III. Hindernisse für Diversität und Inklusion im E-Sport
2. **Frauen und Mädchen im E-Sport** 10-13
 - I. Zahlen und deren Analyse
 - II. Chancengleichheit im E-Sport
 - III. Förderung von Mädchen und Frauen im E-Sport
 - IV. Projekte und Anlaufstellen
3. **Grundsatzkodex „Gendergerechtes Arbeiten im E-Sport“** 14
4. **Barrierefreiheit im Gaming und E-Sport** 18-20
 - I. Ist-Stand
 - II. Maßnahmen und Möglichkeiten
 - III. Projekte und Anlaufstellen
5. **E-Sport und Gesundheit** 21-27
 - I. Psychische Gesundheit
 - II. Mentale Gesundheit
 - III. Soziale Gesundheit
6. **Was tun? Wer hilft?** 28-30
 - I. Community
 - II. Melden, Bannen, Klicken
 - III. Rat und Hilfe

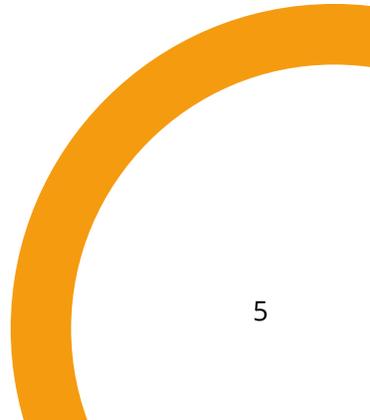
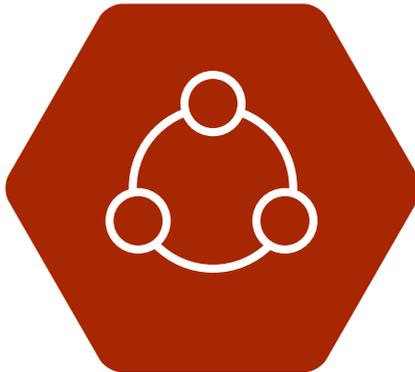


1. INKLUSION IM E-SPORT

Inklusion ist ein wichtiges Thema in der Gesellschaft und geht weit über Integration hinaus. Inklusion ist das Recht aller Menschen, unabhängig von ihren individuellen Merkmalen und Fähigkeiten, vollständig in die Gesellschaft eingebunden zu sein.

Dazu bedarf es einer offenen, integrativen Umgebung, die Vielfalt akzeptiert, respektiert und einbindet. Inklusion betrifft alle gesellschaftlichen Bereiche, auch den E-Sport.

Mit dem rasanten Wachstum von E-Sport und dem damit einhergehenden Einzug in den Alltag tritt zunehmend auch das Thema Inklusion in den Vordergrund.



I. INKLUSIVES POTENTIAL IM E-SPORT

Aufgrund seiner Rahmenbedingungen bietet der E-Sport Chancen und vielversprechende Perspektiven für die Förderung von Inklusion. Um das inklusive Potential im E-Sport zu nutzen, ist das Schaffen einer Umgebung, in der jede/r die Möglichkeit hat, ihre/seine Stärken einzubringen und von anderen zu lernen.

E-Sport fördert das Gemeinschaftsgefühl:

Das gemeinsame Interesse am E-Sport **schafft Gemeinschaft** und Zusammengehörigkeit. Der Austausch von Erfahrungen und Tipps ermöglicht Lernen voneinander und überwindet Grenzen. Gemeinsames Spielen steht im Vordergrund, denn nur mit gutem „Team-Play“ gewinnt man im E-Sport.



Individuelle Fähigkeiten werden gestärkt:

E-Sport-Titel erfordern verschiedene Soft-Skills, wie beispielsweise taktisches Denken, Kommunikations-Skills, Führungskompetenz und kreatives Denken. Das gibt Menschen mit unterschiedlichen Stärken Raum. Diversität in Teams führt zu Innovation und Erfolg.



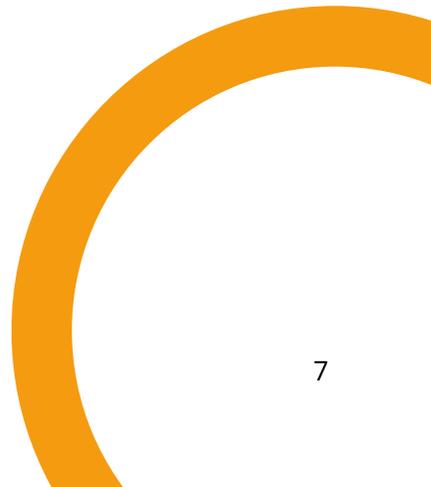
Wachsendes Publikum und Spielbasis schaffen Inklusion:

Die Einbeziehung verschiedener Communities fördert Engagement und Wachstum des E-Sports. Dadurch steigen die öffentliche Sichtbarkeit und Akzeptanz, was zu mehr Inklusion in der Gesellschaft führt.



Vorurteile und Stereotypen werden aufgelöst:

E-Sport baut Vorurteile ab, da individuelle Leistung und Teamgeist im Vordergrund stehen. Denn optimalerweise bietet E-Sport eine Umgebung, in der die individuelle Leistung und der Teamgeist im Vordergrund stehen – unabhängig von Geschlecht, Herkunft oder physischen Merkmalen.

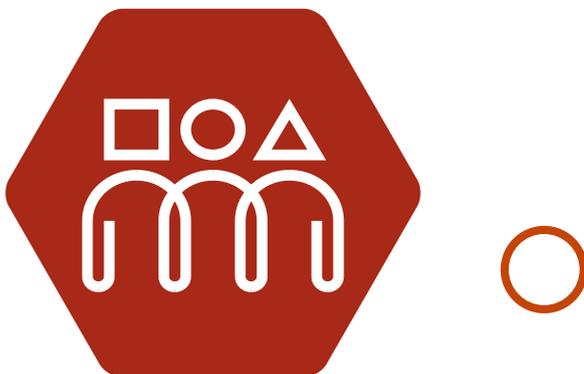


II. DIVERSITÄT IM E-SPORT

Die Diversität im E-Sport umfasst die Vielfalt der Menschen, die eine gemeinsame Leidenschaft teilen: E-Sportlerinnen und E-Sportler, Teams und Vereine, Veranstaltende, Publikum und Fans.

Dabei werden persönliche Aspekte, wie Geschlecht, kulturelle Zugehörigkeit, ethnischer Hintergrund, sexuelle Orientierung, Alter und Fähigkeiten, in den Hintergrund gestellt. Im E-Sport relativieren sich Unterschiede und Barrieren, die ansonsten in vielen Bereichen im Alltag zu finden sind.

Um Diversität im E-Sport weiterhin zu fördern, ist es wichtig, Anlaufstellen und Role-Models zu etablieren. E-Sport-Veranstaltungen dienen als Safe-Space und schaffen ein inklusives Umfeld, in dem sich die Teilnehmenden willkommen und akzeptiert fühlen.



III. HINDERNISSE FÜR DIVERSITÄT UND INKLUSION IM E-SPORT

Toxische Verhaltensweisen wie Mobbing, Belästigung und Diskriminierung treten auch im E-Sport auf und schaden den Betroffenen sowie dem Spielumfeld.

Die Anonymität im Internet, gerade bei Multiplayer-Rollenspielen, begünstigt toxisches Verhalten. Die Spieleindustrie reagiert zunehmend, und zwar mit Gamedesign-Verbesserungen und Reportingtools.

Neben der Nutzung dieser Tools zählen auch Reaktionen wie Stummschalten und der Fokus auf die eigene Performance zu effektiven Vorgehensweisen im Umgang mit toxischen Begegnungen.

Die Schaffung eines inklusiven Klimas beginnt für den E-Sport bereits im Gaming!



2. FRAUEN UND MÄDCHEN IM E-SPORT

Während der weibliche Anteil im Gaming-Bereich bei rund 50 % liegt, ist er im E-Sport selbst noch ernüchternd niedrig, und das, obwohl es – anders als im Bewegungssport – keine ungleichen körperlichen Voraussetzungen gibt.

Besteht die Chancengleichheit bislang nur in der Theorie?

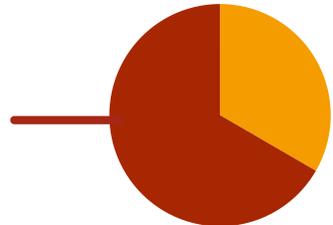


I. ZAHLEN UND DEREN ANALYSE

50%

Im Gaming-Bereich gibt es aus unterschiedlichen Quellen die übereinstimmende Zahl, dass der Frauen- und Mädchenanteil unter den Spielerinnen und Spielern bei **knapp 50%** liegt.

Bei E-Sport-Konsumentinnen und -Konsumenten, also jenen, die regelmäßig E-Sport mitverfolgen, gehen offizielle Zahlen davon aus, dass rund **ein Drittel** davon weiblich ist.



5%

Der Anteil an Frauen und Mädchen, die sich im E-Sport bei nationalen Turnieren und Ligen kompetitiv messen, lässt sich aus den Aufzeichnungen des E-Sport Verband Österreich auf **rund 5%** schließen.

Damit ist der E-Sport kompetitiv noch sehr männlich dominiert – und das trotz hohem Mädchenanteil im Gaming.

II. CHANCENGLEICHHEIT IM E-SPORT

Die Begründung für geschlechtsspezifische Wettbewerbe im Bewegungssport beruht auf ungleichen körperlichen Voraussetzungen, die im E-Sport jedoch keine Relevanz haben. Frauen sind weder bei Reaktionszeiten noch bei Feinmotorik benachteiligt. Daher ist es paradox, dass Frauen und Mädchen bei E-Sport-Wettkämpfen unter sich bleiben und weniger Anerkennung erhalten sollen als ihre männlichen Kollegen.

Rein weibliche Teams und sogenannte „female only“ Turniere haben ihre Berechtigung und bieten Raum zur Entfaltung und Weiterentwicklung. Dennoch sollte der Trend nicht zu komplett getrenntem Bewerben wie im klassischen Sport gehen. Das Ziel muss immer die Inklusion und Förderung aller Geschlechter im E-Sport sein.

Sogenannte „Mixed Teams“ – E-Sport-Teams bei denen bewusst mehrere Geschlechter vertreten sind – sind auf dem Vormarsch und geben einen Ausblick auf eine inklusive E-Sport-Zukunft.



III. FÖRDERUNG VON MÄDCHEN UND FRAUEN IM E-SPORT

Der Weg zu einer professionellen Spielerkarriere wird sehr früh eingeschlagen. Gerade die Entwicklung der im E-Sport relevanten Fähigkeiten, wie die Hand-Augen-Koordination und Reaktionsfähigkeit, wird meist spielerisch im sehr jungen Alter trainiert. Erste Berührungspunkte mit dem E-Sport haben spätere Profis häufig bereits ab 12 Jahren, beispielsweise durch das schulische Umfeld, Geschwister oder Internet-Idole. Profi-Verträge werden talentierten E-Sportlerinnen und E-Sportlern meist bereits ab 16 Jahren angeboten.

Durch das Aufbrechen alter Stereotypen („Mädchen spielen mit Puppen, Jungs mit Autos“) wird die Gender-Barriere auch im E-Sport nach und nach aufgebrochen und ein einfacherer Zugang für junge Mädchen geschaffen.

Auch ungeachtet einer möglichen Profi-Karriere bringt es einen wichtigen Impact für die persönliche Entwicklung und die Gesellschaft an sich, wenn bereits im Kindesalter die Interessen unterstützt werden. Dies bietet auch Chancen für die Kompetenzentwicklung im digitalen Bereich und für Selbstbewusstsein im kompetitiven Bereich.

Gefragt sind hier auch Eltern und Lehrende. Oftmals sind die Bedenken bei Mädchen, die ihre Freizeit mit Gaming und E-Sport verbringen, größer als bei Jungen. Hier hilft Wissen und Aufklärung über Gaming mit seinen Chancen und Risiken.

IV. PROJEKTE UND ANLAUFSTELLEN

Mädchen und Frauen, die ihre Leidenschaft für Gaming und E-Sport leben möchten, finden Anschluss in der österreichischen Vereinslandschaft. Als erste Anlaufstelle wurde beim E-Sport Verband Österreich im Jahr 2018 Österreichs erste Genderbeauftragte ernannt. Yvonne Scheer, selbst E-Sportlerin und 3-fache Call of Duty Staatsmeisterin, widmet sich seither der Förderung aller Geschlechter im E-Sport.

Eine weitere Anlaufstelle ist das Jugendzentrum AREA52 der Austrian Players League. Hier spielen Kinder und Jugendliche gemeinsam innerhalb eines betreuten Umfelds.

KONTAKT ESVÖ



AREA 52



3. GRUNDSATZKODEX „GENDERGERECHTES ARBEITEN IM E-SPORT“

Im Rahmen einer Arbeitsgruppe wurde ein Grundsatzkodex für das gendergerechte Arbeiten im E-Sport geschaffen. Dieser richtet sich an E-Sportlerinnen und E-Sportler, Vereine und Veranstalterinnen und Veranstaltern von Wettkämpfen.

PRÄAMBEL

Gemeinsam für den E-Sport. Wir im E-Sport tätigen Personen sind vielseitig. Unter uns befinden sich zum Beispiel E-Sportlerinnen und E-Sportler, Semi-Professionelle Gamerinnen und Gamer, Trainerinnen und Trainer und Funktionärinnen und Funktionäre in Vereinen und Verbänden. Gemeinsam ziehen wir an einem Strang und bewegen uns innerhalb der österreichischen E-Sport Szene. Gendergerechtes und -inklusive Arbeiten ist dabei eine Selbstverständlichkeit für uns!

UNSERE GRUNDSÄTZE

Wir respektieren uns unabhängig von Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, sozialer und ethnischer Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischer Überzeugung oder wirtschaftlicher Stellung. Daher gehen wir stets unvoreingenommen aufeinander zu – denn letzten Endes verbindet uns unsere Leidenschaft für den E-Sport.

Gewalt lehnen wir strikt ab, egal ob in Form von Worten, Gesten, Handlungen oder Taten. Insbesondere verurteilen wir sexuelle Gewalt und sexualisierte Übergriffe. Diese findet bei uns im E-Sport keinen Platz.



Jede/r hat ihre/seine persönlichen Grenzen und ihr/sein individuelles Empfinden zu Nähe und Distanz. Das respektieren wir. Wir sprechen auch offen an, wenn uns jemand zu nahe kommt und wir uns unwohl fühlen.

Diese Grundsätze tragen wir nach außen und erzählen auch unseren Mitmenschen davon. Wenn wir das Gefühl haben, dass jemand ungerecht, sexistisch, rassistisch oder abwertend behandelt wird oder beschimpft wird, dann handeln wir. Wir wenden uns dann beispielsweise an unsere Bezugsperson aus dem Verein, an die Veranstalterin oder den Veranstalter oder an den E-Sport Verband Österreich. Zusätzlich gibt es meist innerhalb eines Spiels ein Reporting-System, in dem wir dieses Verhalten anzeigen können.

WETTKÄMPFE UND EVENTS

Wettkämpfe oder Events sind stets für alle Personengruppen, unabhängig von Geschlecht, sexueller Orientierung, sozialer und ethnischer Herkunft, Weltanschauung, Religion, politischer Überzeugung oder wirtschaftlicher Stellung zugänglich.

Wir wissen, dass bei E-Sport Wettkämpfen das Können im Vordergrund steht. Wir respektieren den sportlichen Wettkampf und verhalten uns stets fair und wertschätzend einander gegenüber.

Auch wenn es ehrgeizig zugeht und man sich manchmal ärgert: Letzten Endes drücken wir stets unsere Wertschätzung dem/der Sieger/in gegenüber aus – zum Beispiel durch ein Händeschütteln oder online über ein „GG WP“. Diese Abkürzung bedeutet „Good game, well played!“ Wir sind sowohl gute Gewinnerinnen und Gewinner als auch gute Verliererinnen und Verlierer.

Wir respektieren stets die Entscheidungen und Weisungen der E-Sport-Schiedsrichterinnen und E-Sport-Schiedsrichter. Wenn uns etwas unklar ist, sprechen wir das proaktiv an und wenden uns ggf. an die Turnierleitung.

Uns ist bewusst, dass unethisches Verhalten, Diskriminierung und der Verstoß gegen die guten Sitten auch zum Ausschluss beim Turnier und zu einer langfristigen Sperre von E-Sport Wettkämpfen führen können. Für Veranstaltungen und Wettkämpfe werben und kommunizieren wir nicht mit diskriminierenden oder sexualisierten Darstellungen und Texten. Unsere Außenwirkung ist uns bewusst – daher kommunizieren wir sehr sorgfältig und stets im Sinne dieses Kodex!

UNSERE VEREINE

Auch im Verein und Team gehen wir respektvoll miteinander um. Nur so können wir gemeinsam unserer Leidenschaft nachgehen. Wir spielen und trainieren miteinander.

In unserem Verein gibt es eine Ansprechperson für gendergerechtes und -inklusive Arbeiten. Dies ist zum Beispiel unsere Genderbeauftragte oder unser Genderbeauftragter.

Wir setzen uns für ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis von Funktionärinnen und Funktionären innerhalb unseres Vereins oder unseres E-Sport Projekts ein.

Neuen Spielerinnen und Spielern bieten wir einen Safe-Space. Das bedeutet, dass wir unvoreingenommen und respektvoll miteinander spielen und gemeinsam trainieren. Hierzu schaffen wir im Verein Anknüpfungspunkte, wie zum Beispiel Ansprechpersonen für Spielerinnen und Spieler, Mentorinnen und Mentoren und Trainerinnen und Trainer. Wir wissen, dass gerade im E-Sport das Geschlecht keine Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit der E-Sportlerinnen und E-Sportler hat.

Gemeinsam mit unserem Verein überlegen wir uns stets Möglichkeiten insbesondere Mädchen und Frauen einen sicheren und guten Einstieg in den E-Sport zu gewähren. Wir streben sogenannte „Mixed Teams“ an, wo E-Sportlerinnen und E-Sportler gleichermaßen vertreten sind.



Eine sexualisierte bildliche Darstellung von E-Sportlerinnen und E-Sportlern lehnen wir strikt ab. Wir stellen im Verein stets das Können und die Leistungen unserer Mitspielerinnen und Mitspieler in den Vordergrund. Nie aber das Aussehen!

Bei einem Fehlverhalten im Sinne dieses Grundsatzkodex' sprechen wir dies offen gegenüber unseren jeweiligen Bezugspersonen im Verein oder bei E-Sport Wettkämpfen an. Uns ist bewusst, dass ein wiederholter Verstoß hin zu einem Ausschluss aus dem Verein oder einer Sperre bei einem Wettkampf führen kann.

Unsere Funktionärinnen und Funktionäre im Verein wissen auch, dass ein Fehlverhalten gegen die Grundsätze des E-Sport Verband Österreich verstößt und bei arglistigen oder wiederholten Verstößen bis hin zu einem Ausschluss aus dem Verband führen kann.



4. BARRIEREFREIHEIT IM GAMING UND IM E-SPORT



E-Sport barrierefrei zu gestalten, bedeutet sicherzustellen, dass Menschen mit körperlichen, sensorischen oder kognitiven Einschränkungen am E-Sport teilnehmen können und sich in der Gemeinschaft willkommen fühlen.

I. IST-STAND

Gaming gewinnt für Menschen mit Beeinträchtigungen immer mehr an Bedeutung. Es ermöglicht **soziale Teilhabe, Treffen und Selbstwirksamkeit** in der digitalen Welt. Spiele werden auch therapeutisch genutzt, um kognitive Fähigkeiten zu verbessern und Entspannung zu fördern. Unternehmen für Computer- und Videospiele sowie für Hardware greifen die Nachfrage nach barrierefreien Zugängen und technologischen Hilfsmitteln zusehends auf.

Menschen mit Beeinträchtigungen haben auch am E-Sport Interesse, doch der Weg in den professionellen Bereich ist noch erschwert. Es mangelt aktuell noch an speziellen Wettkämpfen für diese Zielgruppe, dennoch haben es in der Vergangenheit bereits einige erfolgreiche E-Sport-Profis trotz Beeinträchtigung zum Erfolg geschafft.

Der Counter-Strike Spieler Jacob „Pimp“ Winnecke konnte trotz seiner Sehbeeinträchtigung durch Strabismus (er konnte nur ein Auge zum Sehen nutzen) den Sprung zum Profistatus schaffen und seinen Traum verwirklichen. Der amerikanische Fighting Game Profi Michael „BrolyLegs“ Begum leidet an Arthrogryposis (AMC) und steuert seinen Charakter im Spiel durch Controller-Eingaben, die er mit seinem Kopf und Gesicht tätigt. Er ist bekannt für seine internationalen Turnierfolge in dem Spiel Street Fighter.

Generell gilt es, die technologischen Gaps zu schließen, um das inklusive Potenzial von E-Sport voll auszuschöpfen und Chancengleichheit herzustellen.

II. MASSNAHMEN UND MÖGLICHKEITEN

Die Barrierefreiheit zieht sich quer durch alle Ebenen im Gaming und im E-Sport. Dabei unterstützen unterschiedliche Maßnahmen:

Barrierefreie Spiele bieten Funktionen, die es Menschen mit Beeinträchtigungen ermöglichen, ein Spiel dennoch in vollen Zügen zu erleben und zu genießen. Dies kann die Anpassung von Steuerungsoptionen, die Verwendung von Untertiteln oder die Integration von auditiven und visuellen Hilfsmitteln und Farbmodi umfassen.

Technologische Unterstützung kann dabei helfen, Barrieren zu überwinden. Dies umfasst die Verwendung von speziellen Eingabegeräten, adaptiven Controller-Optionen oder Assistenz-Technologien. Dazu gehören beispielsweise einhändig zu bedienende Controller, Joy-Sticks für Mundsteuerung, Headtracking für den Ersatz einer Maus.

Barrierefreie Turniere und Veranstaltungen beinhalten Maßnahmen, um die physische Zugänglichkeit zu gewährleisten, beispielsweise durch barrierefreie Räumlichkeiten, angemessene Sitzgelegenheiten und behindertengerechte Einrichtungen. E-Sport-Schiedsrichterinnen und E-Sport-Schiedsrichter unterstützen Menschen mit Beeinträchtigungen bei der Turnierteilnahme.

Gespräche und Schulungen von Teams, Veranstaltenden und die gesamte E-Sport-Gemeinschaft sind wichtig, um diese für die Bedeutung von Barrierefreiheit zu sensibilisieren.



III. PROJEKTE UND ANLAUFSTELLEN

Das Interesse am E-Sport wächst – und mit ihm die Chancen, das sich bietende Potential für Barrierefreiheit und Inklusion weiter umzusetzen.

Das geschieht allerdings nicht von heute auf morgen – je mehr Institutionen sich in den verschiedenen Bereichen einbringen, desto näher rücken die Ziele. Neben den Kerngruppen des E-Sports sind auch Wirtschaft, Politik, Medien und öffentliche Stellen wie Behindertenverbände, Jugendzentren und Schulen in jeweils ihrem Einflussbereich gefordert, entsprechende Schritte zu setzen und das Potential von E-Sport für mehr Barrierefreiheit und Inklusion für die Gesellschaft zu nutzen.

Anlaufstellen

Plattform für Partizipation
und Inklusion mit Games:



Barrierefreies Jugendzentrum
für Gaming & E-Sport:

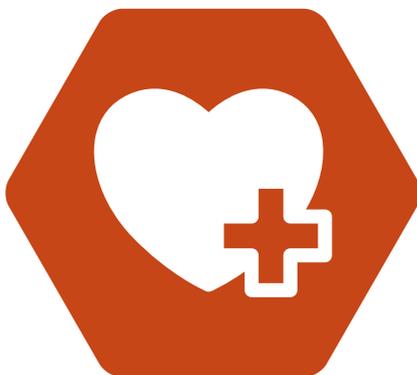


5. E-SPORT UND GESUNDHEIT

Das Klischee vom bewegungslos vor dem Computer sitzenden Gamers ist überholt. Denn gerade als E-Sportlerin oder E-Sportler ist es wichtig, auf verschiedene Aspekte der Gesundheit zu achten, um optimale Leistung zu erbringen und möglichen gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Geschicklichkeit und körperliche Fitness sind wichtige Voraussetzungen, um in einem Spiel gut zu sein.

Eine der Aufgaben von E-Sport-Vereinen ist es, Tipps und Übungen zur körperlichen und geistigen Fitness in das Trainingsprogramm zu integrieren und die Gesundheit und Prävention zu fördern. Dazu gehört ein evidenz- und gesundheitsbasierter Informationsaustausch, der zur positiven Entwicklung der österreichischen E-Sportlandschaft beiträgt.

Viele der allgemeinen Gesundheitstipps wie ausgewogene Ernährung, viel Wasser, ausreichend Schlaf und Bewegung gelten auch für E-Sportlerinnen und E-Sportler. Zusätzlich gibt es auch spezifische Tipps, die auf E-Sportlerinnen und E-Sportler und ihre Tätigkeit zugeschnitten sind:



I. PHYSISCHES GESUNDHEIT



Physische Gesundheit im E-Sport ist entscheidend für Leistungsfähigkeit, Ausdauer und die Vermeidung von Verletzungen und Überbelastungen.

Wichtig dabei:

ERGONOMIE

Eine gute ergonomische Ausstattung des Spielplatzes ist für eine korrekte Körperhaltung und Handhabung der Ausrüstung wichtig. Ein bequemer Stuhl mit Rückstütze, die Positionierung des Monitors auf Augenhöhe sowie gut erreichbare Maus und Tastatur reduzieren einseitige Belastungen.

PAUSEN EINLEGEN

Intensive Spiel-Sessions können zu Rückenschmerzen, Muskelverspannungen und Augenbelastung führen. Es ist wichtig, stündliche Pausen von mindestens 10-15 Minuten einzulegen, um den Körper zu dehnen, aufzustehen, sich zu bewegen und die Augen zu entspannen. Zusätzlich fördert dies die Konzentrationsfähigkeit im Spiel und sorgt für bessere Spielergebnisse.

KÖRPERLICHE FITNESS

Eine gute körperliche Fitness wirkt sich positiv auf Konzentration, Ausdauer und Reaktionszeiten aus. Ausdauertraining, Krafttraining und Stretching sind hilfreich.



GESUNDE ERNÄHRUNG

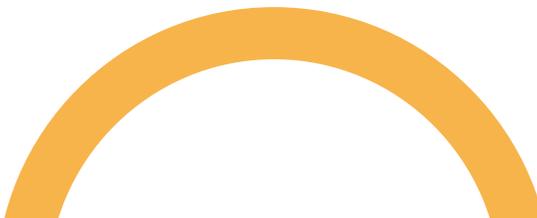
Eine ausgewogene Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, magerem Eiweiß und gesunden Fetten hält die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit aufrecht. Für eine gute Konzentration und die Aufrechterhaltung der körperlichen Funktionen ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vorzugsweise durch Wasser, nötig.

AUGENPFLEGE

Langes Starren auf den Bildschirm kann zu Augenbelastung und trockenen Augen führen. Regelmäßige Pausen entspannen die Augen, Blinzeln in kurzen Abständen trägt dazu bei, die Augen befeuchtet zu halten. Eine gute Raumbelichtung und die Verwendung eines Blaulichtfilters für den Bildschirm sind empfehlenswert.

VORBEUGEN BEI ÜBERBELASTUNG

Tennisellbogen und Verspannungen können als Belastungsfolgen auch im E-Sport auftreten. Vorbeugende Maßnahmen wie Ausdauer- und Krafttraining, Beweglichkeitstraining und Dehnungsübungen sowie eine rasche Reaktion auf das erste Auftreten von Anzeichen einer Überbelastung können helfen.



II. MENTALE GESUNDHEIT



Die mentale Gesundheit spielt im E-Sport eine entscheidende Rolle, da der Wettkampfdruck, die hohe Konkurrenz und die ständige Verbesserung des eigenen Spiels psychischen Stress verursachen können.

Wichtig dabei:

STRESSMANAGEMENT

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des kompetitiven E-Sports. Effektive Stressbewältigungsstrategien wie tiefes Atmen, Meditation, Entspannungsübungen und Visualisierungstechniken können helfen.

ZEITMANAGEMENT

Gute Organisation und Zeitplanung sind entscheidend, um den Stress zu reduzieren und einen ausgewogenen Lebensstil zu führen. Genügend Zeit für Erholung, Schlaf, Training, soziale Interaktion und andere Verpflichtungen sollte eingeplant werden.

SELBSTREFLEXION

Die Fähigkeit zur Selbstreflexion ist wichtig, um die eigenen Stärken und Schwächen zu erkennen und kontinuierlich an sich zu arbeiten. Die eigene Leistung zu analysieren, konstruktives Feedback erhalten und realistische Etappen-Ziele setzen, kann helfen.

AUSZEITEN NEHMEN

Regelmäßige Pausen und Freizeit sind wichtig, um den Geist zu erholen und eine Überlastung zu vermeiden. Hobbys, Entspannung und das Pflegen anderer Interessen sind hilfreich, um die eigenen Batterien wieder aufzuladen.

SCHLAF UND ERHOLUNG

Ausreichender Schlaf und Zeit für Ruhe und Erholung sind entscheidend für eine gute geistige Gesundheit und kognitive Funktionen.

POSITIVES DENKEN

Eine positive Einstellung trägt dazu bei, das Selbstvertrauen und die Motivation zu stärken. Es hilft, sich auf Fortschritte und Erfolge zu konzentrieren und negative Gedanken zu erkennen und zu bewältigen.

III. SOZIALE GESUNDHEIT

Die soziale Gesundheit im E-Sport ist von großer Bedeutung, da Interaktion und Kommunikation ein zentraler Bestandteil des E-Sports sind.

Wichtig dabei:

KOMMUNIKATION UND TEAMARBEIT

Im E-Sport sind effektive Kommunikation und Teamarbeit oft entscheidend. Daher ist es wichtig, im E-Sport klar und respektvoll zu kommunizieren, Ideen und Strategien auszudrücken und konstruktives Feedback zu geben.

AUFBAU EINES UNTERSTÜTZUNGSNETZWERKS

Ein Unterstützungsnetzwerk innerhalb und außerhalb der E-Sport-Community ist wichtig. Es bietet die Möglichkeit zum Austausch von Erfahrungen, hilft im Umgang mit Sorgen und Ängsten und bietet Halt.

KONFLIKTLÖSUNG

Wie überall treten auch im E-Sport Konflikte auf. Gesunde Wege zur Konfliktlösung beinhalten offene Kommunikation, Kompromissbereitschaft und die Einbeziehung von Mediation, falls erforderlich.

UMGANG MIT ONLINE-TROLLEN UND BELÄSTIGUNG

Auch im E-Sport kommt Belästigung, Mobbing oder unangemessenes Verhalten vor. In solchen Fällen sollten Betroffene die Meldesysteme nutzen und sich Unterstützung bei den Betreibenden der jeweiligen Plattform oder den Veranstaltenden suchen.

RESPEKTVOLLES VERHALTEN

Fairness, Freundlichkeit und Respekt sind grundlegende Prinzipien für eine positive soziale Interaktion.

SOZIALE INTERAKTION UND BALANCE ZWISCHEN ONLINE- UND OFFLINE-INTERAKTION

Neben der Interaktion im Rahmen des E-Sports ist es wichtig, soziale Interaktionen außerhalb des Spiels aufrechtzuerhalten und Beziehungen im Freundeskreis und in der Familie pflegen, um soziale Bindungen zu stärken.

Die Förderung der Gesundheit im E-Sport ist nicht nur für ein positives Spielerlebnis wichtig, sie trägt auch zu einer allgemeinen positiven Entwicklung bei und leistet dadurch einen wertvollen gesellschaftlichen Beitrag.

Weiterführende Informationen:

Gamers Health –
Verein zur Gesundheits-
förderung von
Gamerinnen und Gamern



E-Sport-Fitness
(Buch):



6. WAS TUN? WER HILFT?

Trotz zahlreicher präventiver Maßnahmen und Aufklärungsarbeit kann Diskriminierung und fehlerhaftes Verhalten auch im E-Sport nicht vollständig ausgeschlossen werden. In diesem Kapitel wird eine Übersicht zu Maßnahmen und Anlaufstellen für Opfer toxischen Verhaltens gegeben.

I. COMMUNITY

Jeder E-Sport-Titel hat seine eigene Community. Auch außerhalb des Vereinslebens schließen sich Spielerinnen und Spieler mit dem gleichen Interesse zu informellen Gemeinschaften zusammen. Diese Communitys organisieren oft eigenständig Turniere und Offline-Treffen, um gemeinsam im E-Sport tätig zu sein. Toxisches Verhalten sollte auch offen innerhalb der Community angesprochen werden. Einerseits stehen Kolleginnen und Kollegen mit Ratschlägen zur Seite. Andererseits kann aus der Community heraus mit Ausschlüssen oder zeitlich begrenzten Sperren bei internen Turnieren gegen toxisches Verhalten vorgegangen werden.

Um Diskretion zu wahren, sollte das erste Gespräch mit einer Vertrauensperson der Community gesucht werden.



II. MELDEN, BANNEN, KICKEN

Um toxischen Verhalten im Netz entgegenzuwirken, bieten beinahe alle Online-Spiele die Möglichkeit, Fehlverhalten von anderen Spielerinnen und Spielern zu melden. Meist kann dies direkt im Spiel im Anschluss an ein Match gemacht werden. Es empfiehlt sich – sofern möglich – der Meldung stets auch eine kurze Beschreibung oder Screenshots anzuhängen. Manchmal ist das Melden von Spielerinnen und Spielern auch über externe Plattformen oder Foren möglich.

Bei privaten oder eigenständigen Servern gibt es zudem häufig die Möglichkeit, Spielerinnen und Spieler direkt zu kicken – also dem Server zu verweisen. Auch bei (Voice-)Chat-Plattformen, wie zum Beispiel Discord, können Nutzerinnen und Nutzer, die sich nicht an die guten Sitten oder Nutzungsregeln halten, vom jeweiligen Server verbannt werden. Um ein Fehlverhalten aufzuzeigen, empfiehlt es sich den Server-Admins – meist in der User-Liste gesondert gekennzeichnet – zu schreiben.

III. RAT UND HILFE

Einige österreichische Stellen bieten kompetente Unterstützung für Opfer von toxischen Verhalten an:

ZARA: Der Verein ZARA bietet Betroffenen von Rassismus sowie Zeuginnen und Zeugen von Hass im Netz kostenlose Beratung an.



COURAGE: Die Beratungsstelle COURAGE bietet kostenlose und anonyme Beratung zu den Themen Beziehungen und Sexualität sowie Gewalt und sexuelle Übergriffe an.



Internet Ombudsstelle: Die Internet Ombudsstelle bietet kostenlose Hilfe und Schlichtung bei Problemen im Internet. Neben der Unterstützung bei Streitfällen rund um das Thema Online-Shopping bietet die Ombudsstelle auch Unterstützung bei Hass im Netz und Datenschutzthemen an.



E-Sport Verband Österreich: Bei Fehlverhalten im E-Sport, Cheating und Co steht der E-Sport Verband Österreich beratend und vermittelnd zur Verfügung. So kann ein mögliches toxisches Verhalten mit österreichweiten Maßnahmen (z.B. Sperren für Turniere) geahndet werden.

Rat auf Draht: Rat auf Draht bietet kostenlose Beratung für Kinder und Jugendliche an. Sowohl telefonisch als auch online und via Chat.



Diese Broschüre ist Teil des Materialpakets „E-Sport und Jugendschutz“

Weiterführende Informationen und Links unter:



Impressum:

E-Sport Verband Österreich
Franklinstraße 20/9/R1
1210 Wien

im Auftrag von

 **Bundeskanzleramt**

Autorinnen und Autoren in alphabetischer Reihenfolge:

Redaktionelle Leitung: Manuel Haselberger

Stefan Baloh
Ulrike Baloh
Thomas Cap
Marko Fritz
David Ihl
Yvonne Scheer
Thomas Schefcsik

