



e-sport.  
**NRW**  
Landesverband für E-Sport

LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



## Gesunder E-Sport – bewegter Alltag

### **Gemeinsame Empfehlungen des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen e.V. und des Landesverbandes für E-Sport Nordrhein-Westfalen e.V. für E-Sportangebote in Sport- und E-Sportvereinen**

E-Sport – der Wettkampf Mensch gegen Mensch mit dem Medium digitaler Spiele – fasziniert viele Menschen in Nordrhein-Westfalen. Und ein relevanter Teil dieser Menschen möchte E-Sport dabei nicht nur alleine von zu Hause betreiben, sondern sich in einer kommunalen Community mit anderen vernetzen und gemeinsam vor Ort spielen.

Daher verwundert es nicht, dass sich in den vergangenen Jahren E-Sportvereine gegründet haben und eine dreistellige Anzahl von Sportvereinen ebenfalls E-Sportangebote in die eigenen Vereinsstrukturen integriert hat. Dabei wurden und werden sie unter anderem von LSB und e-sport.nrw unterstützt.

Der E-Sport ergänzt die vielfältige Vereinsstruktur in unserem Land. Bestenfalls erzeugen E-Sportangebote eine „Win-Win-Situation“ für Vereine und die Mitglieder: Vereine können Zielgruppen ansprechen, die bisher kaum erreicht wurden, und durch neue Engagierte ihre digitalen Kompetenzen ausbauen, während die zumeist jungen Spieler\*innen im E-Sport von den häufig vorhandenen Infrastruktur der Vereine und dem Know-how in den Bereichen Bewegungs- und Gesundheitsförderung für ihren Ausgleichssport profitieren können.

Zudem fungieren Sport- und E-Sportvereine als wichtige gesellschaftliche Korrektive, welche in der Vermittlung wichtiger Werte einen unverzichtbaren Stellenwert einnehmen, Gemeinschaft bieten und auch den Menschen Zugang zum E-Sport bieten können, die aufgrund der ökonomischen Barrieren ansonsten von entsprechenden Angeboten ausgeschlossen wären. Grundlage für einen positiven Beitrag zur Vereinsentwicklung ist dabei das Engagement von E-Sportler\*innen mit Know-how und pädagogischer Haltung in den Strukturen von Sport- und E-Sportvereinen.

Trotz aller Faszination bergen digitale Spiele auch Risiken, insbesondere bei intensiver Nutzung. Dementsprechend bedarf es entsprechender Rahmenbedingungen, damit E-Sportangebote zu einem positiven Erlebnis für alle Beteiligten werden und in einem gesunden und sicheren Rahmen stattfinden können.

Zur Gestaltung dieser Rahmenbedingungen haben sich der Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. (LSB NRW) und der Landesverband für E-Sport Nordrhein-Westfalen e.V. (e-sport.nrw) auf die folgenden Empfehlungen für E-Sportangebote in Sport- und E-Sportvereinen verständigt:

- E-Sport ist eine in der Regel sitzende und vergleichsweise bewegungsarme Tätigkeit. Um die dadurch verursachten spezifischen Belastungen auszugleichen, sollten E-Sportangebote stets mit präventiven und ausgleichenden Bewegungsangeboten verknüpft werden. Dort, wo E-Sportvereine alleine nicht in der Lage sind, entsprechende Angebote bereitzustellen, unterstützen LSB NRW und e-sport.nrw Kooperationen zwischen Sport- und E-Sportvereinen.

- E-Sportler\*innen sind aufgefordert, die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur regelmäßigen Bewegung<sup>1</sup> einzuhalten. E-Sportangebote sind dabei aus den vorgenannten Gründen nicht als Bewegungszeit im Sinne der WHO-Empfehlung anzurechnen. Die Empfehlungen sehen für Erwachsene eine wöchentliche Zeit mit aktiver Bewegung oder Sport von zweieinhalb Stunden vor. Für Kinder und Jugendliche wird eine tägliche Bewegungszeit von mindestens einer Stunde empfohlen. LSB NRW und e-sport.nrw schließen sich den Empfehlungen vollumfänglich an. E-Sportler\*innen profitieren von einer guten motorischen Grundausbildung in Kindes- und Jugendalter und einer guten körperlichen Fitness im Erwachsenenalter, da so ihre Leistungsfähigkeit gesteigert und ihre Gesundheit erhalten wird. Die oben beschriebene Verknüpfung von Sport- und E-Sportangeboten ist dabei ein guter Weg, positive Anreize für das Bewegungsverhalten zu schaffen – denn in Gemeinschaft machen Bewegung, Spiel und Sport am meisten Freude.
- Über die reine körperliche Fitness hinaus sollen E-Sportler\*innen zu einem gesunden und aktiven Lebensstil angeregt werden. Zu diesem gehören unter anderem eine gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, aber auch Aspekte der mentalen Gesundheit wie der Umgang mit Stress und Entspannung sowie regelmäßige soziale Kontakte. E-Sport im Verein vor Ort kann ebenso wie Sporttreiben im Sportverein dabei helfen, dem zunehmenden gesellschaftlichen Problem der Einsamkeit entgegenzuwirken.
- Im E-Sport mit Kindern unter 10 Jahren sollten ferner die Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung eingehalten werden<sup>2</sup>. Diese sehen beispielsweise für sechs- bis zehnjährige Kinder eine tägliche maximale Bildschirmmediennutzungszeit mit Freizeitbezug von einer Stunde vor. Dort, wo diese Zeiten durch gezieltes E-Sporttraining an einzelnen Tagen überschritten werden, sollten die Empfehlung mindestens im Wochendurchschnitt eingehalten werden.
- Um altersgerechte E-Sportangebote sicherzustellen, sollen die Altersbeschränkungen der Unterhaltungsmedienselbstkontrolle (USK) bei der Umsetzung von E-Sportangeboten eingehalten werden. LSB NRW und e-sport.nrw begrüßen dabei die erfolgte Novellierung des Jugendschutzgesetzes, die neben den Inhaltsrisiken auch die Nutzungsrisiken digitaler Spiele in den Blick nimmt. Bei Titeln, bei denen lediglich einzelne Spielmodi zu einer höheren Altersbeschränkung führen (z.B. durch glückspielähnliche Elemente), hält der e-sport.nrw die Nutzung anderer Spielmodi ohne die entsprechenden Elemente mit Zustimmung der Personensorgeberechtigten im Rahmen des begleiteten Spielens in festen Gruppen auch für jüngere Personen für vertretbar. In diesem Fall ist auf die Aufklärung über Jugendschutzstandards besonderes Augenmerk zu legen. Der LSB schließt sich in dieser Frage hingegen der Rechtsauffassung der Arbeitsgemeinschaft der obersten Landesjugendbehörden zum Jugendschutz bei E-Sportangeboten an und betrachtet die USK-Vorgaben als Zugangsvoraussetzung für E-Sportangebote auch in Vereinen.
- Pay-to-Win, also die Möglichkeit, Spielvorteile oder Glücksspielchancen auf Spielvorteile gegen Entgelt zu erwerben, widerspricht den Grundsätzen eines fairen Wettbewerbs – entsprechende Spieletitel oder Spielmodi sollten daher nicht für E-Sportangebote genutzt werden. Gleiches gilt für Spieletitel, die durch Handlungsdruck auf die Spielenden zu einer verlängerten Spielzeit anregen. So genannte Lootboxes vereinen beide zuvor beschriebenen problematischen Aspekte und sind als unregulierte, glückspielähnliche Elemente abzulehnen, denn sie fördern Suchtmechanismen. LSB NRW und e-sport.nrw sprechen sich für eine Regulierung von Lootboxes und Glücksspielelementen aus, wie sie in europäischen Nachbarländern bereits zu finden ist.

<sup>1</sup> <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>

<sup>2</sup> <https://www.bzga.de/aktuelles/2019-12-03-digitale-medien-mit-augenmass-nutzen>

- Hate Speech, also beleidigende und diskriminierende Äußerungen sowie weitere Interaktionsrisiken wie Grooming, also die digitale Kontaktaufnahme mit Missbrauchsabsicht, kommen im digitalen Raum vor. Vereine, die E-Sportangebote anbieten, sind aufgefordert, sichere Räume für ihre Spieler\*innen zu schaffen und jeder Form von Gewalt, auch im digitalen Raum entgegenzutreten. Dies beinhaltet auch die Sanktionierung von Mitgliedern, die sich diskriminierend oder extremistisch äußern. Präsenzangebote in Vereinen vor Ort erleichtern die Förderung eines achtsamen Miteinanders und sind daher zu begrüßen. Kinderschutz- bzw. Gewaltschutzkonzepte sollen in allen E-Sportvereinen und Sportvereinen erarbeitet werden, um für Mitglieder und Engagierte einen Safe Space zu schaffen. Der LSB NRW unterstützt den e-sport.nrw durch Know-how-Transfer auf der Basis seiner langjährigen Aktivitäten und Erfahrungen im Bereich Safe Sport dabei, entsprechende Konzepte auf Verbands- und Vereinsebene zu entwickeln und umzusetzen.
- Internet Gaming Disorder, oft als Computerspielabhängigkeit übersetzt, ist eine anerkannte Krankheit mit definierten Kriterien. Dabei gilt: Nicht jedes exzessive Spielverhalten ist gleich eine Suchterkrankung, kann aber durchaus in ein problematisches Spielverhalten übergehen. Vereine, die E-Sportangebote schaffen, sind aufgefordert, Expertise im Bereich der Internet Gaming Disorder und des problematischen Spielverhaltens aufzubauen und Kontakt zu entsprechenden Fachberatungsstellen herzustellen, um ihre Angebote präventiv zu gestalten und bei Anzeichen problematischen Spielverhaltens (Auftreten einzelner Kriterien der Internet Gaming Disorder) intervenierende Maßnahmen einleiten zu können. Durch gezielte und qualifizierte Prävention können E-Sportangebote im Verein in einem sicheren und gesunden Rahmen stattfinden – dies ist gemeinsamer Anspruch von LSB NRW und e-sport.nrw.
- Um einen gesunden E-Sport im Sinne dieses Papiers umsetzen zu können, benötigen Sportvereine und E-Sportvereine entsprechend qualifiziertes Personal. Qualifizierungsmaßnahmen stehen mit der Trainerausbildung des ESBd, den Multiplikator\*innenschulungen der Sportjugend Nordrhein-Westfalen, aber auch den Angeboten weiterer Akteure wie der Fachstelle für Jugendmedienkultur Nordrhein-Westfalen oder einzelner Hochschulen zur Verfügung.
- Da E-Sport mit jungen Menschen nicht nur im Vereinsheim stattfindet, sondern auch im Kinderzimmer, sind Eltern wichtige Partner für die Gestaltung eines gesunden E-Sports und eines bewegten Alltags für ihre Kinder. Dementsprechend empfehlen LSB NRW und e-sport.nrw, E-Sportangebote für Kinder und Jugendliche mit entsprechender Elternarbeit zu verknüpfen. Und auch Eltern selbst sind aufgefordert, sich mit der Lebenswelt ihrer Kinder auseinanderzusetzen. Mit dem Spieleratgeber NRW<sup>3</sup> steht dafür ein hervorragendes Angebot zur Verfügung.
- Der LSB NRW empfiehlt den ihm angeschlossenen Sportvereinen ferner, aus ethischen Gründen auf Angebote auf der Basis von Spielen des Genres Shooter zu verzichten. Der e-sport.nrw schließt sich dieser Empfehlung ausdrücklich nicht an und fördert, unter Beachtung des Jugendschutzes, E-Sportangebote aller Genres. Beide Verbände verstehen die Argumente des jeweiligen Gegenübers und akzeptieren in gegenseitiger Wertschätzung den in dieser Frage fehlenden Konsens.

Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V. und Landesverband für E-Sport Nordrhein-Westfalen e.V. werden diese Empfehlungen regelmäßig auf der Basis des jeweiligen Standes wissenschaftlicher Erkenntnis zum Thema digitale Spiele überprüfen und bei Bedarf aktualisieren.

---

<sup>3</sup> <https://spieleratgeber-nrw.de/>