

# Wie fit ist Ihr Campus?

## Speziell konzipierte Räume für E-Sports liegen im Trend

🕒 Lesen 6 Minuten

Weltweit bringen Schüler\*innen und Studierende ihre Leidenschaft für E-Sports und ihre entsprechenden Fähigkeiten mit in ihre Schulen und Universitäten. Allerdings gibt es immer noch drastische Unterschiede in der Bereitschaft der Bildungseinrichtungen, dieses schnell wachsende Phänomen als neue Sportart und Chance anzusehen und entsprechend zu fördern.

An einigen Bildungseinrichtungen werden E-Sports immer noch als informeller Zeitvertreib betrachtet, der sich in Studentenwohnheimen oder Bibliotheken abspielt. In anderen Institutionen gehören E-Sports bereits zu den Schul- oder Campusaktivitäten, für die auch ein oder zwei Räume bereitgehalten werden. Wieder andere Schulen oder Universitäten haben E-Sports in ihre Technik- oder Kunst- und Designlehrpläne eingebunden, bei denen die Spiele in Klassenzimmern und Seminarräumen stattfinden.

Zunehmend sind E-Sports aber auch Teil des Sportangebots von Schulen und Hochschulen, rangieren dort auf gleicher Ebene mit traditionellen Sportarten wie Fußball, Basketball, Tennis und Leichtathletik und verfügen über einen Etat zum Aufbau von Mannschaften für Ligaspiele und Stipendien. Ein Beobachter bringt es folgendermaßen auf den Punkt: „E-Sports sind endlich ein Sport wie jeder andere.“

### **Mehr als nur Spiel & Spaß**

Während E-Sports immer mehr zum Mainstream wird, werden sich Schulen und Universitäten der Bedeutung bewusst, die die neue Sportart für informelles Lernen und die soziale Einbindung haben kann.

„Es geht hier nicht einfach nur ums Zocken. Insbesondere bei teambasierten E-Sport-Arten werden wichtige Fähigkeiten trainiert, wie etwa Teamfähigkeit, Problemlösungskompetenz, Kreativität und die gemeinsame Arbeit an ein- und demselben Ziel.“

*Andrew Kim, Forscher zu Bildungsfragen und Unterrichtsräumen*

Zudem, so Kim, können E-Sports dabei helfen, Schüler\*innen und Studierende, die in traditionellen Sportarten bzw. herkömmlichen Sportvereinen nicht anzutreffen wären, zu motivieren und ihr Selbstvertrauen zu stärken. Darüber hinaus boten E-Sports während der Lockdowns und Schul- und Unischließungen in der Covid-19-Pandemie eine Möglichkeit für Gamer\*innen und Zuschauer\*innen, als Gemeinschaft online in Verbindung zu bleiben.

„Wenn Schüler\*innen und Studierende sich mehr am Schul- oder Campusleben beteiligen, hat das auch einen positiven Einfluss auf ihren Erfolg“, so Kim.

Wie zumeist im Bildungswesen ist es aber natürlich besser, wenn auch E-Sports in der echten Welt stattfinden und nicht nur virtuell. Und wie jede andere Aktivität an Schulen und Universitäten, so profitieren auch sie von gut geplanten Räumen, die gemäß den neuesten Erkenntnissen konzipiert wurden.

„Von allen Voraussetzungen, die E-Sports an Unis benötigen, stellen die Räume wahrscheinlich die wichtigste dar“. Sie geben den Ton an, ziehen Spieler\*innen an und fördern sie und können für einen Wow-Faktor sorgen, der auf den ganzen Campus ausstrahlt. “

*Melanie Redman, Senior Design Researcher bei Steelcase*

## **Ein guter Stuhl ist ein Muss**

In der Hitze des Gefechts sitzen E-Gamer stundenlang, da wird kein Kaffee geholt, da gibt es keine Dehnübungen oder kurze Spaziergänge zwischendurch. Daher kommt dem Stuhl eine immense Bedeutung zu. Hier die Gründe dafür:

### **Leistung steigern**

Wachsamkeit und Konzentration sind für E-Sportler\*innen essenziell. Und es gibt wenige Dinge, die mehr ablenken als Beschwerden, die sich nach langem Sitzen einstellen. Leider bieten die meisten so genannten Gaming-Stühle mehr optischen Schnickschnack als gute Ergonomie, die E-Sportler\*innen benötigen.

Allerdings wird den Schulen und Universitäten mehr und mehr bewusst, dass High-Performance-Stühle für „aktives Sitzen“ die weit bessere Wahl darstellen. Ursprünglich für sitzende Bürotätigkeiten konzipiert, lassen sich diese Stühle bis ins kleinste Detail individuell anpassen, zum einen natürlich in der Höhe, zum anderen aber auch in der Neigung der Rückenlehne, der Stützfunktion im Lendenbereich, den Armlehnen und der Kopfstütze. Darüber hinaus reagieren Stühle mit aktiver Sitzfunktion unmittelbar auf Bewegungen wie Zurücklehnen, Vorbeugen und all das andere Hin und Her, wenn man lange Zeit sitzt. Jede dieser Bewegungen, wie wenig ausgeprägt sie auch sein mag, hilft dabei, frisches Blut und Sauerstoff ins Gehirn zu pumpen und es damit wach zu halten.

Neben der umfassenden Ausstattung der Gesture und Leap Stühle von Steelcase gehört laut Redman eine einstellbare Kopfstütze zu den unverzichtbaren Basics eines E-Gaming-Stuhls. „Die Kopfstütze hält den Kopf im Gleichgewicht und hilft dabei, Verformungen der Wirbelsäule, die entstehen können, wenn Gamer\*innen sich lange nach vorn beugen, zu verhindern. Fußstützen sind ebenfalls empfehlenswert, wenn es darum geht, häufige Veränderungen der Körperhaltung zu unterstützen.“

### **Risiken minimieren**

Auch wenn E-Sportler\*innen eher wenig Gefahr laufen, sich eine Gehirnerschütterung zuzuziehen oder einen Knochen zu brechen, fordert das stundenlange Spielen schließlich auch seinen Tribut. Die Risiken und Verletzungen sind im Großen und Ganzen die Gleichen, die man von Büromitarbeiter\*innen kennt, die stundenlang sitzen.

In einer Umfrage unter E-Sportler\*innen an neun Universitäten kristallisierten sich als häufigste Beschwerden Müdigkeit der Augen (56 %), Rücken- und Nackenschmerzen (42 %) sowie Schmerzen in Hand und Handgelenk von den sich wiederholenden Bewegungen (33 %) heraus. Mit der Zeit können sich diese Beschwerden zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen wie etwa Bandscheibenschäden, Sehnenscheidenentzündung oder Karpaltunnelsyndrom auswachsen.

Diese Risiken können mit Stühlen minimiert werden, die Sportler\*innen dabei unterstützen, richtig zu sitzen, mit entspannten Schultern und einer umfassenden Stützfunktion im unteren Rücken. Darüber hinaus sind für professionelle E-Sportler\*innen, die meist hochwertige Tastaturen und Mäuse verwenden, verstellbare Armlehnen mit Unterarmstützen unerlässlich. Eine weiche Tischoberfläche oder Schreibtischunterlage kann den Druck zusätzlich mindern und der Ermüdung des Handgelenks vorbeugen.

## **Aber: Ein guter Stuhl ist nicht alles**

Nachdem E-Sports-Programme immer mehr an Bedeutung gewinnen und Schulen und Universitäten sich darüber klar werden, dass für die professionelle Ausübung von E-Sports mehr als nur gute Stühle nötig sind, geht es jetzt darum den Raum hierfür zu planen, zum einen für die Nutzer, aber auch für Zuschauer\*innen und Fans.

Da solche Raumplanungen meist noch in den Kinderschuhen stecken, ist eine flexible, multifunktionale Gaming-Lounge ein guter Anfang. In diesen Räumen können beispielsweise auch Programmierunterricht oder Veranstaltungen abgehalten werden. Diese Räume sollten so konzipiert sein, dass sie dem technologischen Wandel, dem E-Sports nun mal unterliegen, einfach angepasst werden können.

Schulen und Universitäten, die planen, an Wettkämpfen teilzunehmen, können beispielsweise mit einem Bereich für Team-Trainings anfangen, der mit mehreren Battlestations ausgestattet ist und der nach und nach, wenn die Aktivitäten sich ausweiten, durch zusätzliche Räumlichkeiten ergänzt werden kann.

Ein angrenzender Entspannungsraum sorgt für die kognitive und emotionale Erholung, die E-Sportler\*innen zwischen zwei Battles benötigen. Beruhigende Farben, Ausblicke nach draußen und gesundes Essen unterstützen die Spieler\*innen dabei, sich zu entspannen und sich auf die kommende Herausforderung vorzubereiten.

In Bildungseinrichtungen, in denen E-Sports bereits weiter fortgeschritten sind, können weitere Räumlichkeiten ins Auge gefasst werden, darunter:

- Ein **Empfangsbereich**, in dem Studierende und Besucher\*innen einen ersten Eindruck von E-Sports gewinnen können
- Ein **Raum**, in dem Spiele analysiert werden können
- Ein **Gaming-Labor**, in dem Forschungen und Tests durchgeführt werden können
- Ein **Übertragungsstudio**, in dem Moderator\*innen Teamwettbewerbe kommentieren und Topspieler\*innen ihre Performance hochladen können
- Eine **Lounge**, in der sich die Gamer\*innen in den Spiel- oder Trainingspausen kennenlernen und austauschen können
- Ein **Cooldown-Bereich** in dem Spieler\*innen sich entspannen können

- **Bereiche**, in denen man auch mal ein Nickerchen halten kann, wenn sämtliche Kräfte erschöpft sind
- Eine **E-Sports-Arena** zum Empfang von Gast-Teams oder für Wettkämpfe, bei denen Zuschauer\*innen zugelassen sind

## **Vom Novum zur Selbstverständlichkeit**

Jedes Jahr begeben sich Highschool-Absolvent\*innen, die mit E-Sports aufgewachsen sind, auf die Suche nach einer geeigneten Uni. Dabei gelten Räumlichkeiten zur Ausübung von E-Sports für sie zunehmend nicht mehr als Novum, sondern als Selbstverständlichkeit. So sind Universitäten, die diesem Trend planvoll begegnen, am besten aufgestellt, wenn es darum geht, neue Studierende zu gewinnen.