Gaming Disorder

Die World Health Organisation hat im Januar 2022 „Gaming Disorder“ als Krankheit anerkannt. Zu Deutsch lässt sich der Begriff mit Spielstörung übersetzen, trotzdem wird in dem Zusammengang häufig von Computerspielsucht gesprochen. Im weiteren Sinne meint eine Spielstörung, dass die Kontrolle über das eigene Spielverhalten eingeschränkt ist, z.B. durch exzessiven Konsum und der Priorität des Spiels gegenüber anderen Aktivitäten. Auch das Weiterspielen trotz bemerkbarer negativer Konsequenzen im gesundheitlichen, sozialen und personellen Kontext weisen auf eine Spielstörung hin.

Im E-Sport ist eine Spielstörung etwas schwerer zu fassen. Aufgrund des Leistungsaspekts und des Ziels, sich selbst zu fordern und zu entwickeln steht gezieltes Spielen im Vordergrund, nicht mehr nur der Spaß, Eskapismus oder Zeitvertreib, wie es beim „Casual Gaming“ der Fall ist.

Bei einem ausgewogenen E-Sport Training darf nicht allein auf Spieldauer gesetzt werden. Ein Austausch mit dem Team und das Besprechen von Taktiken sowie ein gesundes Maß an körperlicher Aktivität sind essenziell. Wenn die körperliche Leistung eingeschränkt ist, wirkt sich dies auf die psychische Leistungsfähigkeit aus, welche unter anderem Reaktionsvermögen und Konzentrationsspanne beeinflussen. Genannte Faktoren sind für jegliche E-Sport-Titel wichtig, um auf einem hohen Niveau spielen zu können.