



Psychologischer Beistand

Im E-Sport geht es nicht nur um eine Handvoll Dollar. Der boomende sportliche Wettkampf mit Computerspielen ist millionenschwer. Die finnische Sportpsychologin Mia Stellberg gewährte auf Tiroler Boden Einblicke in eine Welt, die ambivalente Gefühle erzeugt.

TEXT: ALEX GRUBER

Christopher Willis (Center of Mental Excellence) gelingt es am Tag der Sportpsychologie im Grillhof immer wieder, mit tollen Referenten zu überraschen. Dieses Jahr eröffnete Tirols Ausbildungsleiter unter dem Thema „Mentale Betreuung in sportlichen Hochleistungssituationen“ eine neue Welt. Denn an E-Sport hätte dabei kaum jemand gedacht.

Das Podium gehörte dann jener großgewachsenen blonden Dame, die vor sieben Jahren aus heiterem Himmel in eine Szene eingetaucht ist, die ihr selbst völlig fremd war. Sportpsychologin Mia Stellberg, die auch in Zusammenarbeit mit dem Olympischen Komitee stand und von Sätzen wie „Das machen wir seit 20 Jahren so und warum

sollen wir das ändern?“ genug hatte, sprang ins kalte Wasser, um einige Jahre später im E-Sport gefragt zu sein. Um gleich die Dimensionen zu klären: 2019 pushte und coachte sie das Team „OG“ zum Weltmeister-Titel im Videospiel „Dota 2“, was die Rekord-Siegprämie von 34 Millionen Dollar erbrachte.

Vergleich mit einer Boyband

Wer bewegt sich in dieser Welt? Die Gamer sind zwischen 17 und 25 Jahre alt, ein Team besteht in der Regel aus fünf Spielern. „Es sind kluge und fitte Männer. Die besten Teams kann man mit Boybands vergleichen: Sie sind perfekt gebranded, sehr fokussiert und professionell. Ich begleite sie beim Wachsen, animiere sie, etwas für

sich selbst zu tun. Mein Job ist es, die Leute, mit denen ich arbeite, erfolgreicher zu machen“, legt Stellberg offen. Ohne die „Herkunft“ der jungen Männer zu verleugnen, die schon sehr jung sehr lange vor dem Computer sitzen müssen, um eine professionelle Karriere einschlagen zu können: „Natürlich kann es junge Menschen dazu animieren, viel zu spielen, wenn man vor etwas flüchten will oder keine Freunde hat oder wenn es zu Hause nicht so passt. Beim Gaming kann man in eine andere Welt eintauchen.“ Die 45-Jährige ist sich ihrer sozialen Verantwortung bewusst: „Ich kann Gaming prinzipiell empfehlen, aber natürlich geht es um den Zeitfaktor. In meiner Arbeit will ich dafür sorgen, dass wir uns in einer gesunden Umwelt bewegen. Und



FOTOS: ISTOCK, GRUBER

E-Sport-Duelle locken die Massen an. In der virtuellen Welt geht es mittlerweile auch um Riesen-Beträge.

im digitalen Wettstreit

ich ermutige die Spieler immer dazu, in die Schule zu gehen und sie abzuschließen.“

Die Finnin betont erfolgversprechende Faktoren, die am Grün, am Eis oder eben vor dem PC gelten: „Qualität kommt im Training vor Quantität, die mentale Stärke ist wichtiger als die Skills.“ Den E-Sportlern bleibt bei Events, die von Zigtausenden Zuschauern in vollen Arenen oder bei den Live-Übertragungen im Internet verfolgt werden, zudem keine Zeit, sich körperlich abzureagieren. Sie müssen über Tage stundenlang vor dem Schirm ihre Höchstleistung bringen, ohne dabei quasi mit der Wimper zu zucken. Ein Burn-out ist alles andere als selten.

„Mein Job ist es natürlich, die sportliche Leistung zu maximieren, dass wir wettbewerbsfähig bleiben und Turniere gewinnen. Aber natürlich geht es im Hintergrund um mentale Gesundheit, um Selbstvertrauen, Selbstmotivation, Teamwork und gemeinsame Ziele“, lässt sich ihre Arbeit in vielen Punkten mit jener in den klassischen Team-Sportarten ver-

gleichen. Schön war es, was einer ihrer Spieler nach dem WM-Triumph 2019 (Quelle: *Die Welt*) zum Ausdruck brachte: „„Am meisten Kraft hat mir gegeben, dass eine erwachsene, kluge Frau sieben Stunden neben uns sitzt und respektiert, was wir machen.“

Stellberg balanciert Dinge mit den Trainern, im Team unter den Spielern und mit jedem Einzelnen in Gruppen- wie Einzelgesprächen aus. Emotionskontrolle ist angesagt. „Wenn man mit fünf jungen Männern arbeitet, kann einer immer nervös, einer schlecht drauf sein und einer will vielleicht das Team verlassen“, bringt sie ihre Begegnungen zum Ausdruck: „Es sind oft die gleichen Dinge wie bei einem Fußballteam.“

Gigantische Industrie

Die eingangs erwähnte Rekordprämie lässt keine Zweifel offen, dass eine gigantische Industrie im und hinter E-Sport steckt. Neymar, Fußball-Superstar von Paris SG, ist nicht nur äußerst fit vor der Konsole, sondern hat in ein eigenes Counter-Strike-Team investiert.

Auch Sängerin und Schauspielerin Jennifer Lopez nahm gemeinsam mit Basketball-Legende Shaquille O’Neal dafür schon viel Geld in die Hand. Weil Big Business, das große Geschäft, im Gaming steckt.

Wer aus dem klassischen Sport kommt, saß im Bildungsinstitut Grillhof in Vill/Igls zuletzt vermutlich mit ambivalenten Gefühlen am Sessel. Möglich, dass es auch dem zweiten Hauptreferenten, Bruno Hambüchen, Coach, psychotherapeutischer Berater und Onkel des deutschen Turn-Olympiasiegers Fabian Hambüchen, so gegangen ist. Es fiel nicht leicht, sich für diese digitale Zukunft zu öffnen. Durch Stellbergs Vortrag hat sich vielleicht die Toleranzgrenze ein bisschen verschoben. Sie unterstützt ganz spezielle junge Männer, deren Karrierefenster – sofern sie zu den wenigen Auserwählten in der obersten E-Sport-Etage zählen – sich mit 25 schon schließt, weil die Hirnleistung (u. a. Reaktionsfähigkeit) mit den Jüngeren nicht mehr Schritt halten kann. Als Sportpsychologin streut sie bis dahin die wichtige menschliche Note ein. ■

ZUR PERSON



Mia Stellberg

Die finnische Sportpsychologin, die zuvor in klassischen Sportarten (Dressurreiten, Eishockey, Eiskunstlauf, Golf, ...) aktiv war, erhielt 2015 das Angebot, bei einem E-Sport-Team mitzuarbeiten. Mittlerweile hat Stellberg (45) mit mehreren Teams zahlreiche hochdotierte Titel gewonnen.