

„Die Hangry Knights bieten mir eine Möglichkeit, die es so nicht häufig im E-Sport gibt“

Die Kaufland Hangry Knights mischen gerade die „League of Legends Prime League“ auf. Nach zwei Aufstiegen hat das E-Sports-Team den Sprung von der Division 4 in die zweithöchste Spielklasse des Onlinegames in Deutschland geschafft. Sebastian Bauersachs ist Coach der Kaufland Hangry Knights und hat damit einen Job, den er sich vor ein paar Jahren selbst noch nicht vorstellen konnte. Wie er dazu kam, jungen Menschen dabei zu helfen, die besten Gamer in Deutschland zu werden, warum Trainingseinheiten auch mal auf der Sportmatte und nicht am PC beginnen und wie Computer spielen das Miteinander fördert, erklärt der Coach im Interview.

Wie erklären Sie Menschen, die mit der Gaming-Welt nichts am Hut haben, was Sie beruflich machen?

Das ist eine spannende Frage. Ich vergleiche meine Arbeit da gerne mit der Tätigkeit eines Trainers im Sport. Im Prinzip sind die Aufgaben schon ähnlich. Mit dem Unterschied, dass ich nicht auf dem Fußballplatz oder in einer Sporthalle stehe, sondern sich vieles am PC und in virtuellen Arenen abspielt. Aber auch ich plane Trainingseinheiten, führe sie durch und bereite diese nach. Dazu schaue ich mir im Vorfeld die Gegner an, lege die Taktik fürs nächste Spiel fest und versuche, jeden Spieler in seinen individuellen Fähigkeiten wie Reaktionsgeschwindigkeit oder Antizipation besser zu machen.

Wie sind Sie Profi-Coach im Gaming geworden? Vor ein paar Jahren gab es diesen Beruf so ja noch nicht.

Das war tatsächlich reiner Zufall. Noch während meines Studiums habe ich nebenbei kleinere Teams gecoacht und trainiert. Quasi als eine Art Hobby. Da habe ich schnell gemerkt, das ist genau mein Ding. Und es hat auch gut funktioniert. Wir waren damals für Hobby-Teams sehr erfolgreich. Im Jahr 2020 klingelte dann eines Tages mein Handy und als ich abnahm, hatte ich plötzlich Eintracht Frankfurt am Ohr. Die haben mich gefragt, ob ich ihr League of Legends-Team hauptberuflich coachen möchte. Seitdem befinde ich mich in diesem Beruf und könnte mir nichts anderes mehr vorstellen.

Wie läuft eine Trainingseinheit ab?

Pressekontakt:

Kaufland Unternehmenskommunikation, Rötzelstraße 35, 74172 Neckarsulm, presse@kaufland.de
Mehr Geschichten und Infos rund um Kaufland finden Sie hier: <https://unternehmen.kaufland.de/presse>.

Viele meiner Trainingseinheiten beginnen nicht direkt am PC, sondern mit einem kleinen Workout oder Präventionsmaßnahmen auf einer Fitnessmatte. Besonders die Nacken-, Schulter und die Rückenmuskulatur wird beim E-Sport stark beansprucht und muss entsprechend trainiert werden. Dann erfolgt meist eine Taktikbesprechung, wo wir die Inhalte und Ziele der anstehenden Trainingseinheit besprechen. Dann geht es in die Trainingsformen. Das können beispielsweise kurze Spiele sein, wo die Jungs bestimmte Ziele erreichen müssen. Nach einem Trainingsspiel bespreche ich in einer Videoanalyse mit dem Team, wie gut die Dinge umgesetzt wurden, die wir im Trainingsspiel erreichen wollten. Nach einem Training ziehe ich mit dem gesamten Team ein Resümee und gebe einen Ausblick auf den nächsten Tag.

Inwiefern spielen Mentaltraining, Fitness und Ernährung beim Gaming eine Rolle?

Diese Themen werden auch im E-Sport immer wichtiger und zukünftig noch eine größere Rolle spielen als bisher. Gerade das Thema Ernährung. Was bei Leistungssportlern völlig normal erscheint, wirkt vielleicht auf dem ersten Blick im Gaming etwas merkwürdig. Doch die Datenlage diesbezüglich ist eindeutig. Eine richtige und ausgewogene Ernährung fördert auch im E-Sport-Bereich die Leistungsfähigkeit enorm. Daher beschäftigen wir uns bei den Hangry Knights auch damit ausführlich. Beispielsweise coacht die Ernährungswissenschaftlerin Dr. Alexa Iwan von Kaufland die Jungs regelmäßig in Sachen gesunder Ernährung und gibt praktische Tipps rund ums Kochen.

Sie haben bereits Eintracht Frankfurt in der zweiten Liga trainiert. Warum sind Sie wieder zurück von der Division 2 runter in die Division 4 zu den Hangry Knights gewechselt?

Weil mich das Projekt als solches reizt. Komplette von Beginn an ein ambitioniertes Team mit jungen, talentierten, aber noch formbaren Spielern aufzubauen, die wir teilweise in der Kaufland-Community entdeckt haben, und mit ihnen gemeinsam versuchen, in die höchste Spielklasse aufzusteigen – so ein Projekt gab es bisher noch nicht im LoL-Bereich. Daher wollte ich damals unbedingt ein Teil davon sein, denn so eine Möglichkeit bietet sich nicht so häufig im E-Sport.

Wie funktioniert Teamwork in einem Multiplayer-Online-Battle-Arena-Computerspiel?

Pressekontakt:

Kaufland Unternehmenskommunikation, Rötelstraße 35, 74172 Neckarsulm, presse@kaufland.de
Mehr Geschichten und Infos rund um Kaufland finden Sie hier: <https://unternehmen.kaufland.de/presse>.

Über Kommunikation. Die ist ein ganz wichtiger Faktor in diesen Spielen. Das mag jetzt für Menschen, die sich mit Gaming nicht so auskennen, etwas seltsam klingen, aber du kannst die besten Einzelspieler in einem Team haben – wenn die Kommunikation zwischen denen nicht funktioniert, gewinnen die kein Spiel. Am Ende entscheidet eine vernünftige Kommunikationsstruktur im Team, ob Spiele gewonnen oder verloren werden. Deshalb befassen wir uns fast täglich in unseren Trainingseinheiten mit dem Thema Kommunikation innerhalb eines Games.

Sie leben zusammen mit dem Team in der WG. Welche Vorteile hat es aus Trainer-Sicht, sehr viel Zeit 24/7 mit den Jungs Zeit zu verbringen?

Ich habe so eine viel stärkere Bindung zum Team. Das ist ein enormer Vorteil in der Zusammenarbeit zwischen Team und Coach. Ich denke, ohne diesen direkten Draht wäre der Erfolg möglicherweise ausgeblieben.

Spüren Sie eine gewisse Verantwortung für die Jungs, sie auch auf ein (berufliches) Leben außerhalb der Gaming-Welt vorzubereiten?

Ich verbringe den Großteil des Tages mit den Jungs. Wir essen beispielsweise gemeinsam oder verbringen auch einen Teil der Freizeit zusammen. Da versuche ich die Jungs auch bei den Dingen des alltäglichen Lebens zu unterstützen und ein offenes Ohr für sie zu haben, wenn es um Dinge geht, die sich nicht um den E-Sport drehen. Ganz wichtig ist mir, dass ich den Jungs selbst Werte wie Teamgeist oder Respekt, vorlebe und auch einfordere. Denn ich bin überzeugt, solche Werte bringen einen im späteren Leben, egal ob im E-Sport, Beruf oder privaten Bereich, immens weiter.

Was machen die Hangry Knights aus?

Ich finde den Zusammenhalt, der im Team herrscht, überragend. Er ist die Basis für unseren bisherigen Erfolg.

Pressekontakt:

Kaufland Unternehmenskommunikation, Rötzelstraße 35, 74172 Neckarsulm, presse@kaufland.de
Mehr Geschichten und Infos rund um Kaufland finden Sie hier: <https://unternehmen.kaufland.de/presse>.