

Die «Gorilla-Gang» bringt Näniker Schüler in Bewegung

Nänikon-Greifensee Fast jede zweite Person über 15 Jahre ist hierzulande übergewichtig. Dieser Entwicklung wollen die Coaches der Gesundheitsförderung Gorilla mit Workshops an Schulen entgegenwirken.

Philipp Gämperli

Auf dem Schulhausplatz der Oberstufenschule Nänikon-Greifensee startete ein grosses Gorillagesicht von einem Anhänger. Darin liegt das Equipment für den heutigen Workshop des Gorilla-Programms.

«Komm, wir machen Parcours», ruft ein Schüler seinem Kollegen auf der anderen Seite des Amphitheaters der Schule zu. Workshop-Leiter Lukas Eggenschwyler steht vor einer Gruppe Jugendlicher und erklärt ihnen das heutige Programm und das, was sie an diesem Tag erwartet. Kaum hat er geendet, springen die ersten schon davon.

Eggenschwyler ist seit einem Jahr Teil von Gorilla, dem Gesundheitsförderungs- und Bildungsprogramm der Schtifti Foundation. Zusammen mit der «Gorilla-Gang» – so nennen sich die Coaches – besucht er Schulen, um den Jugendlichen zu zeigen, wie sie für sich und ihre Gesundheit Verantwortung übernehmen können.

Sport und Achtsamkeit

Denn genau um diese Gesundheit sorgt sich der Workshop-Leiter: «Etwa 42 Prozent der über 15-Jährigen sind übergewichtig.» Dies sei darauf zurückzuführen, dass in Werbungen ungesunde Nahrungsmittel angepriesen würden, aber auch, dass Junge sich schlicht zu wenig bewegen.

Ein Schüler will gerade sein Können auf dem Skateboard unter Beweis stellen. Er steht allerdings noch etwas unsicher auf dem Brett. Er sagt aber: «Es macht unglaublich viel Spass. Vor allem, weil es etwas anderes ist als sonst.»

Dass der Fokus auf Randsportarten wie Skaten, Parcours oder Breakdance liegt, ist kein Zufall. «Sie können einfach draussen und ohne viel Equipment ausgeübt werden.» Besonders während der herausfordernden Corona-Zeit eigneten sie sich besonders gut, sagt Eggenschwyler.

Auch die praktische Herangehensweise komme nicht von un-



Ohne langweilige Vorträge: Die Gorillas sprechen mit den Jugendlichen über Essen, Bewegung und mentale Gesundheit. Foto: Seraina Boner

gefähr: In anderen Workshops bekämen die Jungen von Fachpersonen Vorschriften vorgelegt, was gut und was schlecht sei, sagt Eggenschwyler. «Wir wollen keine Vorträge zu korrekten Verhaltensweisen halten. Wir wollen die gesunde Lebensweise vorleben.» Damit hätten Jugendliche alternative Vorbilder, denen sie folgen könnten.

Zentral beim Gorilla-Programm sei jedoch nicht nur Sport: Während am Morgen Bewegung und Ernährung im Zentrum stehen, gilt es am Nachmittag, an verschiedenen Posten Beispiele zu Stressbewältigung, Achtsamkeit und Teamwork zu erleben – ganz im Sinn der zurzeit viel diskutierten psychi-

«Wir wollen keine Vorträge zu korrekten Verhaltensweisen halten.»

Lukas Eggenschwyler
Workshop-Leiter Gorilla-Programm

sehen Gesundheit von Jugendlichen.

Finanzielle Stolpersteine

Dass der Plan des Gorilla-Teams aufgehe, zeige sich vor allem in kleinen Momenten, findet Eggenschwyler. Beispielsweise als letztes Jahr auch hier in Nänikon eine junge Frau so begeistert vom Skateboarden gewesen sei, dass sie ihn gefragt habe, wie viel denn so ein Brett koste. Oder als eine zuerst demotivierte Gruppe Mädchen beim Input zur Ernährung richtig aufgeblüht sei. Diese kleinen Momente und Reaktionen machten seine Aufgabe für ihn erstrebenswert.

Einer der Stolpersteine des Workshops seien jedoch die

mangelnden Ressourcen. «Wir könnten noch viel mehr tun, aber das Budget fehlt.» Trotz der Stiftung im Rücken koste ein ganztägiger Workshop die Schule 6000 Franken. Nicht viele Institutionen hätten dieses Geld.

Laut Schulleiter Matthias Kürsteiner verfügt die Schule für solche Aktivitäten über ein Budget. Wenn die Schulpflege einverstanden sei, werde dieses eingesetzt. Er bereut nicht, dass man sich auch dieses Jahr wieder dafür entschieden hat. Er ist «absolut begeistert» von der Arbeit von Gorilla. «Ich sehe in den Gesichtern der Schüler, dass sie Freude haben, und hoffe, dass Gorilla auch nächstes Jahr nach Nänikon kommt.»