

Oltner Tagblatt

abo+ INTERAKTIVER SPAZIERGANG

Gefühle bewusst wahrnehmen: Der Emotionenweg in Niederbuchsiten ist um einen Posten reicher

Der Emotionenweg in Niederbuchsiten hat sich zu einem beliebten Ausflugsziel gemausert, sogar von ausserhalb reisen Besucherinnen und Besucher an. Nun wurde die Route ausgebaut und mit einer Karte versehen. Ein Besuch.

Béatrice Scheurer

28.09.2025, 05.00 Uhr

 Jetzt kommentieren

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**

«Wie geht es mir heute eigentlich?» – beim neusten Posten des Emotionenwegs in Niederbuchsiten können Spaziergängerinnen und Spaziergänger innehalten und für sich nach einer Antwort auf diese Frage suchen.



Die gelbe Sitzbank der kantonalen Kampagne wurde in den Emotionenweg integriert.

Bild: Bruno Kissling

Das gelbe Bänkli mit der Aufschrift «Wie geht's dir?» [der kantonalen Kampagne für psychische Gesundheit](#) wurde für diesen Posten kurzerhand erweitert: Auf einem Barometer, der an die Lehne montiert ist, kann ein Schieber in Form eines ausgestreckten Zeigefingers auf einem von sechs Smileys platziert werden.

Die Gefühlslage reicht von wütend über traurig und schüchtern lächelnd bis hin zu einem breiten Grinsen mit Sonnenbrille. Gemeinderätin Manuela Scognamiglio schiebt den Finger beim Besuch in Richtung der fröhlichen Gesichter. Sie ist Präsidentin der Kommission für Gesellschaftsentwicklung und Alter, die den Weg im Sommer 2023 realisiert hat. Damals umfasste er die Emotionen Liebe, Wut, Freude und Trauer.



Alles im grünen Bereich: Gemeinderätin Manuela Scognamiglio freut sich über die Erweiterung.
Bild: Bruno Kissling

Nun ist mit dem ausgebauten knallgelben Sitzbänkli also ein weiterer Posten hinzugekommen: Er trägt den Namen Gefühle. Nach Ablauf der kantonalen Kampagne konnten die Gemeinden die Sitzbänke kostenlos bestellen – «wir haben die Gelegenheit genutzt und das Bänkli in unseren Emotionenweg integriert», erklärt Manuela Scognamiglio.

Das Interesse ist gross – auch von ausserhalb

Parallel zur Erweiterung wurden auch die bestehenden Posten mit einer Karte versehen. Zudem findet sich eine solche auf der Gemeindewebsite und der Weg ist auf Google Maps eingetragen. «Es gab immer wieder Kritik, dass eine genaue Karte fehle», sagt die zuständige Gemeinderätin. Nun ist auch die Parkmöglichkeit beim Schulgelände eingezeichnet.



Jeder Posten ist mit einer Informationstafel versehen, die eine Karte beinhaltet.

Bild: Bruno Kissling

«Der Weg ist beliebt», freut sie sich. Es kämen auch Leute von ausserhalb, um die Posten abzulaufen. Sie kenne das von sich selbst: «Man sucht im Internet nach Ausflugsmöglichkeiten für die Familie. Ein solcher interaktiver Weg bietet sich an.»

Doch der Emotionenweg sei längst nicht nur etwas für Kinder. «Unsere Aufgabe als Kommission für Gesellschaft und Alter ist es, Angebote für alle anzubieten und die Generationen miteinander zu verbinden.» Mit den Posten habe man Orte geschaffen, an denen Gefühle bewusst wahrgenommen und zum Ausdruck gebracht werden könnten. «Alle tragen Gefühle in sich, doch nicht jede Person kann sie gleich ausdrücken», sagt Scognamiglio. Und Kinder könnten so auf eine spielerische Weise einen Zugang finden.

Der ganze Weg ist knapp 3,5 Kilometer lang, er führt auf befestigten Strassen an Feldern und am Bach entlang. Jeder Halt ist mit einer Informationstafel versehen. Die Posten Liebe, Wut, Gefühle und Freude

liegen relativ nahe beieinander, die Trauer ist etwas abgelegen. Das sei bewusst so gewählt, damit man sich dort zurückziehen könne, erklärt Scognamiglio.

Die Posten sollen sich in die Natur einfügen

Budgetiert wurden für das Projekt 12'000 Franken. Ein grosser Teil davon sei in die Erneuerung der Sitzbänke geflossen. «Die Posten wurden möglichst einfach gestaltet und wir Kommissionsmitglieder haben viel Fronarbeit geleistet», betont die Gemeinderätin. Jedes Mitglied hat einen Posten selbst kreiert – sie war für die Wut zuständig.

Raus mit der Wut: Manuela Scognamiglio zeigt den Posten, den sie gestaltet hat.

Bild: Bruno Kissling

Durch ein «Schreirohr» – eine Röhre, die auf einem Pfosten montiert und in der Höhe verstellbar ist – dürfen dabei Besuchende ihren Zorn über den Bach und das Maisfeld gen Jura von der Seele schreien. Daneben sind Autopneus aufgestapelt, auf die man mit einem Stab so richtig draufhauen kann. «Vertreibe deine Wut, mach dich kraftlos», steht dazu auf der Tafel.

Scognamiglio sagt: «Die Posten sollen sich in die Natur einfügen und kein Fremdkörper darstellen.» So hat auch schon der Biber seine Emotionen – wahrscheinlich seinen Gestaltungstrieb – an der Installation ausgelassen.

Dezent: Die Posten sollen in der Landschaft nicht zu sehr auffallen.

Bild: Bruno Kissling

Am Anfang sei die Idee im Dorf schon etwas hinterfragt, dann aber sehr gut aufgenommen worden, erzählt Manuela Scognamiglio. Der Weg könnte jederzeit mit einfachen Mitteln erweitert werden. Mit einem Lachen sagt sie: «Es gibt ja noch viele weitere Emotionen.»

Für Sie empfohlen



EISHOCKEY

Ein Abend schöner Geschichten: Der EHC Olten schlägt den EHC Basel mit 4:3

vor 1 Tag



Win, Win, Wingo! – 10 Jahre Wingo, 10 E-Roller gewinnen. Jetzt teilnehmen und gewinnen.

Zum Gewinnspiel



ABSTIMMUNGSANALYSE

Die Solothurner SVP punktet mit ihrem radikalen Oppositionskurs – sie ist die neue Referendumsmacht im Kanton

vor 2 Stunden



Anzeige

Highlights des Monats – Einmalige Reiseangebote mit besonderem Preis-Leistungs-Verhältnis.

Reisen entdecken



VIDEO

Hat die Solothurner Regierung das Vertrauen der Bevölkerung verspielt? Ein hitziger Schlagabtausch im Tele-M1-Talk

vor 1 Tag



«EIGENTUMSBESCHRÄNKUNG» REKLAMIERT

Trotz Dammbau besteht für ihr Haus eine «mittlere Gefährdung» – doch Obergösgerin blitzt mit Beschwerde ab

vor 2 Stunden



AUF DER ZIELGERADEN

Alle Bauarbeiten erstellt: Die Güterregulierung in Welschenrohr steht

vor dem Abschluss

vor 1 Tag

Aktuelle Nachrichten



GELDWÄSCHEREI

Wenn kriminelle Gelder über das Treuhandkonto laufen – Zuger Kanzlei als Helfer von belgischen Mafiosi

vor 1 Tag



Anzeige

Liebe zum Kochen – Entdecke die Kunst des Kochens - vertiefe dein Wissen mit uns!

Mehr erfahren



DÄNEMARK

Nervosität nach Drohnenalarm: Deutschland schickt Kriegsschiff an EU-Gipfeltreffen

vor 1 Tag



POPKULTUR-TICKER

Neue Haarfarbe: Pamela Anderson ist nicht mehr blond ++ «Verbrechen an einer Ikone»: Fans schockiert von neuer Tina Turner-Statue

vor 1 Stunde



ZURICH FILM FESTIVAL

«Wir haben einen Sherlock-Klub» – Benedict Cumberbatch entzückt

die Zürcher Cumberbitches

vor 2 Stunden



DETAILHANDEL

Coop kopiert eine Schweizer Kultmarke – nicht zum ersten Mal

vor 2 Stunden



Anzeige

Direkt nach Mailand. – Ohne umzusteigen täglich in die Modemetropole.

Jetzt online buchen



VOLKSSCHULE

Schnellere und flexiblere Förderung: Die Primarschule Hägendorf testet ein neues Modell

vor 1 Tag



USA

Trump bezeichnet US-Grossstädte als «Übungsplätze für unser Militär» – so reagieren die anwesenden Offiziere

vor 2 Stunden



Anzeige

Muskelabbau im Alter verh... – Gezieltes Muskeltraining gegen Muskelschwund mit diesen 6 einfachen Kraftübungen

Jetzt mehr erfahren!



STRAFPROZESS

Schweizer Grenzwächter auf geheimer Mission im Ausland erwischt: Was wusste der Kommandant?

vor 1 Tag



AUSWERTUNG

Rechtsrutsch in den Aargauer Städten: Wie stark er ist, wer Sitze einbüsst und wer nicht profitiert

vor 2 Stunden



POP

Hat Taylor Swift die Popmusik wirklich neu erfunden?

vor 2 Stunden

Copyright © Oltner Tagblatt. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Oltner Tagblatt ist nicht gestattet.