

## Emotionsraum

Im Januar 2011 wurde am Soho der Emotionsraum eröffnet. Die Räumlichkeiten befinden sich im Keller und sind mit Sandsäcken, Boxhandschuhen sowie einem lebensgrossen luftgefüllten Stehaufmännchen ausgestattet.

Die Schüler haben die Möglichkeit ihre Emotionen dosiert in einem geschützten Raum zu kanalisieren. Die Schüler können sich Luft verschaffen, indem sie schreien und ihre Wut und andere Emotionen an den Sandsäcken mit Boxhandschuhen auslassen dürfen, so dass niemand anderes zu Schaden kommt.

Eine Änderung des Verhaltens und Bewusstseins und eine bewusste Wahrnehmung der eigenen Gefühlslage soll dadurch eintrainiert werden.

Da wir eine Gesundheitsschule sind, ist der Emotionsraum eine präventive Massnahme.

Die Selbständigkeit und das Selbstbewusstsein werden gefördert, wenn man mit den eigenen Gefühlen bewusst umgehen kann und damit wird auch sozialkompetentes Denken gefördert und die Emotionale Intelligenz geschult.

### ***Schüleraussagen:***

- „Es macht sehr viel Spass, sich dort auszutoben.“ (Cedric)
- „ Der Emotionsraum ist sehr gut, man kann seine Wut oder Glücksgefühle oder auch Trauer rausschlagen oder man kann einfach nur reinschlagen und seine Kraft testen, aber es gibt auch Selbstbewusstsein. **Lern dich selbst kennen!**“ (Angela)
- „Ich finde das sehr gut überlegt, dass es einen Raum gibt, in dem man seine Gefühle rauslassen kann. Die vielen Möglichkeiten find ich toll und auch, dass man mal gegeneinander kämpfen kann und die Kraft und Wucht eines Schlages auch mal spürt. Die Betreuung fand ich sehr gut und einfühlsam.“ (Colin)