Geschäftsbericht 2024 | Sernya Lötscher Stiftung

LOSLASSEN

Inhalt

Nichts bleibt für immer, es geht vorbei. 1
Pema Sernya Lötscher, Geschäftsleitung

«Das Loslassen ist nicht das Ende, sondern der Anfang einer neuen Reise» (Haemin Sunim) 3
Patricia Widmer, Stiftungsrätin

Ein Schock veränderte mein Leben 4
Isabelle Müller, Bewohnerin

Im Hasenstallt liess ich meine Ängste los. 6
Irene Rüttimann, Bewohnerin

11 Jahre – Wie weiter? 7
Florin Faoro, Bewohner

Lassen und los! 8
Chiara Marcello, Betreuerin TWG Kreatief plus

Loslassen überfordert mich. 10
Marco Müggler, betreuter Mitarbeiter

«Einer Blüte gleich, entfaltet sich die Stille in mir» – Loslassen vom Loslassen 11
Evelin Simonet, Betreuerin TWG Kreatief plus

Auf offener See 14
Stefanie Simonet, Co-Geschäftsleiterin, Sozialtherapeutische Leitung

2024 in Zahlen 16

Bericht Revisionsstelle 20

Rückblick 2024 21
Pema Sernya Lötscher, Geschäftsleitung

Ausblick 2025/2026 23
Stefanie Simonet, Co-Geschäftsleitung
Charles Fürer, Co-Geschäftsleitung

Stiftungsrat und Mitarbeitende 2024/25 24

Nichts bleibt für immer, es geht vorbei.

Das diesjährige Thema entstand nicht von ungefähr auf Vorschlag der zukünftigen Geschäftsleitung der Sernya Lötscher Stiftung … und schon sind wir mitten im Thema … vom Übergang zum Loslassen der Initiantin und Geschäftsleitung und die wohlüberdachte Planung einer ruhigen Schlüsselübergabe an die zwei Nachfolger.

Zunächst dachte ich, das Thema Loslassen werde im Wesentlichen meine abschliessende Arbeit für die Stiftung und die Pensionierung beinhalten. Bei näherer Betrachtung tauchte ich unweigerlich in die verschiedenen Trennungssituationen in meinem Leben ein. Wie Generationen vor und nach mir, der Abschluss der Schulzeit, das Erwachsen werden, die Heirat, die berufliche Neuorientierung und Weiterbildungen, das Heranwachsen, Begleiten und Loslassen der Stieftochter, all die beruflichen und privaten Beziehungen, aber wohl vor allem die Vorstellung, die ich von mir und meinem Leben zu dem jeweiligen Zeitpunkt hatte.
Es beinhaltete auch die Betrachtung mit einem der intensivsten und schmerzhaftesten emotionalen Prozess aus meiner eigenen Lebenserfahrung aber auch als meine Erfahrung als Mitmensch, privat wie beruflich. Das Trauma eines Krieges, das Loslassen mei-

ner Heimat, Familie und somit auch einen grossen Teil meiner kulturellen Identität als Kind. Das Eintauchen und Annehmen einer mir völlig fremden Kultur, andersgearteten Gepflogenheiten, neue Eltern, Geschwister und Freundschaften.

Ein weiteres schockartiges Loslassen war der unerwartete Tod meines Ehepartners. Ich hatte mich daran gewöhnt, dass er während neunzehn Jahren ein Teil meines Lebens war, sei es bei der Arbeit oder privat. Selten waren wir mehr als ein paar Tage voneinander getrennt. Zu wissen, dass er da war, hat mein Leben bereichert und in schwierigen Phasen, sei es privat oder beruflich, fühlte ich mich getragen. Danach mussten banale Handlungen, wie das Einkaufen von Abfallsäcken – mein Mann übernahm das Einkaufen 19 Jahre lang – oder das Essen in einem Restaurant wieder neu entdeckt werden. Die treffende Formulierung der Psychotherapeutin Verena Kast stand plötzlich real in meinem Leben; zum ersten Mal seit Jahren habe ich angefangen «ich» statt «wir» zu denken. Diese Konzentration auf mich selbst war das Fremde, Neue, auf unsicherem Boden bewegend.

Ich habe das Loslassen, die Trennungen, immer als Verlust erlebt und wenn es gut ging, auch als Gewinn. Und zwar deshalb, weil ich nicht nur loslassen und hergeben musste, sondern auch mit Dankbarkeit feststellen und festhalten konnte, was durch die Begegnung mit dem Menschen, den ich verloren hatte, mit der Lebenssituation, die ich hinter mir lassen musste, in mir gewachsen war, was Teil meines Lebens und meiner Identität geworden war.

Mich einzulassen auf etwas, wieder loszulassen, um erneut mich einzulassen, scheint mir ein Grundrhythmus menschlicher Aktivitäten und menschlicher Beziehungen zu sein. Das Fazit – es gibt kein sich entwickeln, wandeln ohne Trennung.

Das heisst letztlich zu akzeptieren, dass es – den Tod – gibt und zuvor die Pensionierung. Zum ersten Mal, seit ich ein Kind war, werde ich keine Leistung mehr erbringen; es steht mir frei, zu tun und zu lassen, was immer ich will und genau dies kann überfordernd sein und zugleich ein befreiendes Gefühl, vor allem, weil ich schon lange nicht mehr meine eigenen Bedürfnisse in den Mittelpunkt gestellt habe.

So stehe ich da, in einem Meer voller Möglichkeiten, Wünschen und Samen, die gesät werden möchten… und ermutige mich, mich darauf einzulassen.

Den Leser ermutige ich, sich auf diesen Aspekt des Lebens einzulassen. Es erwartet Sie eine spannende Reise.

Pema Sernya Lötscher, Geschäftsleitung

«Das Loslassen ist nicht das Ende, sondern der Anfang einer neuen Reise» (Haemin Sunim)

Veränderungen im Privat- oder Berufsleben sind selten nur einfach lustvoll, sondern meist stehen zu Beginn Ängste, Zweifel und Widerstände im Vordergrund. Oft stehen Veränderungen auch das Fehlen von liebgewonnen Gewohnheiten im Weg. Veränderung resp. Loslassen kann nicht verordnet werden. Vielmehr geht es um den eigenen Willen, sich verändern zu wollen.

Loslassen fällt Menschen immer dann besonders schwer, wenn sie eine neue Situation einfach nicht akzeptieren können, resp. wollen und wenn ihnen etwas sehr wichtig erscheint. Loslassen bedeutet gleichzeitig auch ein Abschied, sei es von Menschen, liebgewonnen Strukturen oder Verhaltensweisen. Man glaubt, etwas zu verlieren, was man nicht ersetzen kann, und oftmals entsteht eine innere Leere. Ein Ersatz scheint gar nicht möglich. Auch die Bequemlichkeit hindert Menschen daran, loszulassen. Die Angst vor Überanstrengung gehört zu einer unserer Urängste und diese ist auch heute noch fest im Menschen verankert. Veränderung geht auch einher mit Lernen, sich auf Neues einzulassen und benötigt Energie.

Der Akt des Loslassens enthält viele unabwägbare Komponenten. Sicherheit ist ein biologisch verankertes Grundbedürfnis, Unsicherheit löst somit Unbehagen oder Angst aus. In solchen Momenten sucht ein Kind Schutz, Körper- oder wenigstens Blickkontakt zu den Eltern resp. anderen Bindungspersonen. Bei Erwachsenen sind die Reaktionen oft nicht mehr so offensichtlich, aber grundsätzlich ändert sich nicht viel. Wann immer im Leben Angst auftaucht, aktiviert dies unser Bindungssystem. Dies heisst, wenn wir Neues wagen und loslassen, benötigen wir erst recht das Gefühl, gebunden zu sein. Abschiedspartys bei einem Stellenwechsel oder Junggesellenabschiede vor der Hochzeit sind Rituale, mit welchen wir uns die Unterstützung unseres sozialen Umfelds sichern.

Loslassen heisst nicht, die Hoffnung aufzugeben, sondern zu akzeptieren, dass Abschied und Veränderung ein Teil des Lebens sind. Um loslassen zu können, ist es wichtig, dass negative Gefühle zugelassen werden und zum Ausdruck gebracht werden dürfen. Die Trauer um etwas, das man verloren hat, ist für das Loslassen können wesentlich. Ein Schritt, der sich nicht überspringen lässt, selbst wenn der Anlass auf den ersten Blick nicht dramatisch erscheint. Ebenso lohnt es sich, den Fokus darauf zu setzen, dass es mit der Zeit leichter wird, mit der neuen Situation umzugehen. Der letzte Schritt, der dabei hilft, loszulassen, ist die Neuorientierung. Vielleicht müssen gewohnte Denkweisen hinterfragt werden, vielleicht muss man auch achtsamer mit sich selbst umgehen, um Ressourcen und Kraft zu tanken, um loslassen zu können. Es kann guttun, symbolisch etwas für eine Art Neuanfang zu tun. Man lässt etwas «Altes» los und schafft somit Raum für etwas Neues.

Patricia Widmer, Stiftungsrätin

Ein Schock veränderte mein Leben.

Als ich damals ca. zwölf Jahre alt war, ging es meiner Mutter sehr schlecht. Sie hatte einen epileptischen Anfall und musste ins Krankenhaus, wo viele Untersuchungen gemacht wurden, um den Grund herauszufinden. Meine Mutter durfte dann wieder nach Hause. Was sie hat, wusste ich noch nicht. Aber ich merkte, dass etwas nicht stimmte. Die Stimmung im Haus war komisch, meine Brüder und meine Eltern verhielten sich seltsam und auch meine Grosseltern waren am Telefon sehr zurückhaltend. Ich wusste, die wissen alle etwas, was ich noch nicht weiss. Auf mein Drängen hin, teilten meine Eltern mir dann endlich mit, was los ist.

Bei meiner Mutter wurde ein bösartiger Gehirntumor entdeckt und die Ärzte gaben ihr nur noch etwa drei Jahre zu leben. Meine Eltern hatten es mir nicht sofort mitgeteilt, weil sie wussten, dass ich diese Nachricht nicht verkraften werde und sie mich davor noch schützen wollten. Als ich diese Nachricht erhielt, brach für mich eine Welt zusammen. Schreiend und heulend rannte ich damals in mein Zimmer und verkroch mich in meinem Bett. Das kann nicht sein, dachte ich mir, nicht meine Mutter. Sie ist doch meine Vertrauensperson, meine beste Freundin, mein Ein und Alles. Es zog mir komplett den Boden unter den Füssen weg. Meiner Mutter ging es in der darauffolgenden Zeit immer schlechter.

Wir konnten als Familie noch einen letzten gemeinsamen Urlaub unternehmen. Danach war meine Mutter in Heimen und Spitälern. Ich versuchte sie so oft es ging zu besuchen. Es tat weh zu sehen, wie es der Person, die ich so sehr liebe jeden Tag schlechter geht, wie die Krankheit sie verändert und wie man hilflos danebensteht und nichts tun kann. Dann kam eines Tages der Anruf von der Palliativstation, auf der meine Mutter nun war. Sie sagten meinem Vater, dass wir kommen sollten, meiner Mutter ginge es sehr schlecht. Meine Grosseltern, die Eltern meiner Mutter, sowie mein Bruder und mein Vater fuhren sofort zu ihr. Das war der Tag, an dem meine Mutter starb.

Wir, ausser meinem anderen Bruder, der wegen eines Autounfalls zu spät kam, waren bei ihr im Zimmer als sie verstarb. Ich hatte das Gefühl sie hatte noch auf uns gewartet. Der Moment, als ich erfuhr, sie ist jetzt eingeschlafen, ist unbeschreiblich. Tränen liefen mir über das Gesicht, ich musste das Zimmer verlassen und konnte es nicht mehr betreten. Ich hatte keine Kraft mehr. Ich fühlte mich, wie in einer Wolke, einem Traum, um mich herum geht das Leben weiter, aber ich bin wie eingefroren und funktionierte nur noch. Ich konnte es nicht glauben, den Menschen, den ich so sehr liebte, der immer für mich da war, ist nun nicht mehr da.

Der Tag der Beerdigung war einer der schlimmsten in meinem bisherigen Leben. Nach der Beerdigung ging jeder in meiner Familie seinen Weg weiter und wir sprachen auch nicht mehr gross über dieses Thema, weil es einfach zu sehr schmerzte. Auch ich ging in meinem Alltag weiter, startete eine Lehre, die ich erfolgreich abschloss. Ich weiss jetzt im Nachhinein, dass ich einfach nur noch funktioniert habe und es besser gewesen wäre, hätte ich nicht alles in mich «reingefressen», sondern mit jemandem darüber gesprochen. Ich dachte auch nie, dass mich diese Geschichte eines Tages einholt. Hat sie aber, gezeigt durch eine psychische Erkrankung.

Ich muss Lernen, dieses Thema mit meiner Mutter zu verarbeiten und muss lernen loszulassen, für meinen eigenen Seelenfrieden. Ich muss mir wieder erlauben Emotionen zuzulassen und meine Gefühle zeigen. Ich hoffe es sehr, dass es mir gelingt, loszulassen und auf mich selbst stolz zu sein.

Isabelle Müller, Bewohnerin

Im Hasenstallt liess ich meine Ängste los.

Ich bin seit Mitte Juni 2024 in der betreuten therapeutischen Wohngemeinschaft der Sernya Lötscher Stiftung und habe zu meiner Unterstützung eine Beiständin. Zuvor hatte ich noch nie eine Beistandschaft und lebte mit meinem Ex-Partner zusammen.

In der therapeutischen Wohngemeinschaft möchte ich lernen, meine Ängste loszulassen, was wiederum nicht so einfach ist. Ich muss mich oft selbst überwinden und benötige manchmal Unterstützung.

An meinem neuen Wohnort, gibt es zwei herzige Hasen. Ich wurde auserwählt, das Hasenämtli zu übernehmen. Als ich mein Amt ausführte, wurde ich in den Hasenstall eingesperrt. Eine Mitbewohnerin, die mir beim Ausführen dieser Aufgabe half, hat die Tür vom Gehege unabsichtlich geschlossen und ist davongelaufen. Die Tür lässt sich nur von aussen öffnen, niemand war in der Nähe. Ich musste eine Zeitlang warten und ausharren, was bei mir grosse Angst auslöste. In dieser Situation half mir der Gedanke «Alles Loszulassen und Gott zu übergeben», auch wenn es manchmal nicht leicht ist.

Dasselbe gilt bei mir mit der Angst vor Hunden. Nun möchte ich lernen, keine Angst vor ihnen zu haben. Es ist nicht einfach, doch hoffe ich es zu schaffen und übe bei jeder Gelegenheit. Da ich bis zum Eintritt in die therapeutische Wohngemeinschaft nie den Zug benutzte, arbeite ich an dieser Angst und lerne das Zugfahren. Für den Notfall habe ich mir verschiedene Skills, basierend meinen Ressourcen angeeignet. Wenn diese nicht funktionieren, könnte ich auf ein naturbasiertes Medikament zurückgreifen. Ich stelle fest, dass ich in letzter Zeit kaum noch ein solches einnehmen musste. Das Üben und Nutzen öffentlicher Verkehrsmitteln hilft mir, viel ruhiger zu sein.

Irene Rüttimann, Bewohnerin

11 Jahre – Wie weiter?

Im November bin ich in eine neue Wohngemeinschaft gezogen, ins Kreatief plus. Ich wechselte, da ich mich oft einsam fühlte und die Wohnsituation für mich nicht mehr gut war. Nach elf Jahren in der alten Wohngemeinschaft war es ein grosser Schritt für mich. Ich musste Loslassen von den alten Betreuern und Bewohnern. Es war eine schöne Zeit, in der ich viele Leute kennengelernt habe. Aber jetzt kommt ein neues Kapitel in meinem Leben. Nach so vielen Jahren war es eine grosse Veränderung, welche es mir nicht leichtmachte, ich habe grosse Mühe mit Veränderungen. Jetzt bin ich zwei Monate im Kreatief plus. Ich habe noch ein bisschen Kontakt zu den alten Bewohnern. Was für mich schön ist, ich konnte gut loslassen. In der alten Wohngemeinschaft hatte ich viele psychische Krisen. Das wurde jetzt in der neuen Wohngemeinschaft besser. Ich mache jetzt auch Sport. Das tut mir gut und hilft mir auch psychisch. In Zukunft übe ich eventuell einen neuen Job aus. Was auch eine grosse Veränderung wäre. So wie das Leben ist, muss man Loslassen können.

Florin Faoro, Bewohner

Lassen und los!

Es ist seltsam, wie schwer sich eine Tür öffnen kann, die man sein ganzes Leben täglich benutzt hat. Ich stehe mitten in meinem Zimmer, welches in diesem Moment fremder wirkt, als je zuvor. Um mich herum stapeln sich halb geschlossene Kartons, als könnten sie sich nicht entscheiden, meine Vergangenheit einzupacken. Der Schreibtisch ist leer, der Schreibtisch, an welchem ich bis spät in die Nacht für alle bisherigen Prüfungen gelernt habe. Das Bett, welches mich durch gebrochene Herzen und schlaflose Nächte getragen hat, lag auseinandergebaut am Boden. Die Wände, an denen meine Poster hingen, welche aus meinen damaligen Laune gewählt wurden waren leer. Der Kleiderschrank, war noch halb voll mit Kleidungsstücken, welche mir zu klein sind und mir trotzdem viel bedeuten. Und jetzt? Soll ich all das hinter mir lassen?

Die Türe steht einen Spalt offen während ich meine letzten Sachen zusammensuche, im Hintergrund höre ich die mir vertrauten Alltagsgeräusche. Das Klirren vom Geschirr, der laufende Fernseher, wo mein Stiefvater sich gerade ein Fussballspiel anschaut. Gerade nehme ich wahr, wie meine Mutter meinen Geschwistern laut ruft sie sollen aufhören in der Wohnung herumzuspringen, die Kaffeemaschine, welche die Bohnen mahlt und das Miauen unserer Katzen. Es klingt wie immer, doch heute ist mein letzter Abend, an dem ich zu dieser Geräuschkulisse gehöre. Morgen werde ich woanders sein.

Auf mich wartet eine neue Umgebung, andere Möbel, andere Menschen, andere Geräusche, alles, was mir noch nicht so vertraut ist. Auf eine Art freue ich mich und bin total aufgeregt, denn ich ziehe mit meiner grossen Liebe in unsere gemeinsame Wohnung. Auf die andere Art habe ich auch ein Gefühl von Angst, meine Familie zurückzulassen. Die Freude überwiegt, wir bauen unser eigenes Leben auf, ziehen in unsere gemeinsame Wohnung, teilen und gestalten unseren Alltag neu.

Mein Zügeltag, er war mein Emotionscocktail. Überall standen Kartons, Möbel, alte Erinnerungen und zusätzlich meine Emotionen. Es war, als würde ich nicht nur das Haus verlassen, sondern auch eine Version von mir selbst. Der Blick meines Partners, der gerade an der Eingangstür stand, um die Kartons nach unten zu bringen, war voller Verständnis und Geduld, während ich mit mir selbst um das Weinen rang. Leise sagte er zu mir: «Wir schaffen das zusammen, ich glaube an uns».

Unser neues Zuhause war anfangs eine grosse leere Wohnung. Doch schnell bemerkte ich, dass in der Küche keine benutzten Teller stehen, keine schreienden Kinder herumspringen, keine Katzen, die konstant miauen. Sogar die Wände waren noch ohne Poster, nackt und weiss. Die Wohnung roch nach frischer Farbe. Als wir begannen, meine Wunschmöbel zusammenzubauen, unsere Bilder aufzuhängen und meine Kleider in den Schrank einzuräumen, wurde es Schritt für Schritt unser gemeinsames Reich. Es war nicht mehr nur ein «Mein» oder «Sein», sondern ab jetzt war es «Unser».

Zuhause war alles einfacher. Bevor ich etwas machen musste, erledigte es meine Mutter für mich. Auch das Zusammenleben mit dem Partner bedeutet nicht nur die schönen Seiten des Partners zu erleben, sondern auch die unterschiedlichen Vorstellungen und kleinen Macken; «Ketchup gehört meiner Meinung nach immer noch in den Kühlschrank und nicht in die Schublade». Es sind jedoch die gemeinsamen Nächte, in denen wir uns bis spät in die Nacht über unsere Zukunft unterhalten, das Morgenende, an denen wir uns verschlafen im Flur begegnen oder auch das Beobachten des Partners, wenn er durchs Haus eilt, weil er zu spät ist. Ehrlich gesagt, mag ich manchmal auch die täglichen Diskussionen wer zuerst ins Bad darf.

Loslassen bedeutet nicht, alles hinter sich zu lassen. Es bedeutet, Platz zu schaffen für etwas Neues und oft auch was Schöneres ohne das Alte zu vergessen. Mein Elternhaus wird immer ein Teil von mir bleiben, ein Ort an den ich zurückkehren kann. Doch jetzt habe ich ein neues Zuhause, das ich mit der Person teile, die ich liebe. Und das fühlt sich unendlich richtig und schön an. Trotz allem erinnere ich mich an mein altes Zimmer und vermisse es auch hin und wieder. Doch dann sehe ich, wie mein Partner mir ein Glas von meinem Lieblingsgetränk bringt, mir meine Lieblingsserie einschaltet, mich auf dem Sofa zudeckt und mich oft zum Lachen bringt, so fest, bis ich Bauchschmerzen habe. Genau aus diesen Erfahrungen weiss ich jetzt: «Wer loslässt, hat beide Hände frei, um das Leben zu Umarmen und ein Herz voller neuer Möglichkeiten. »

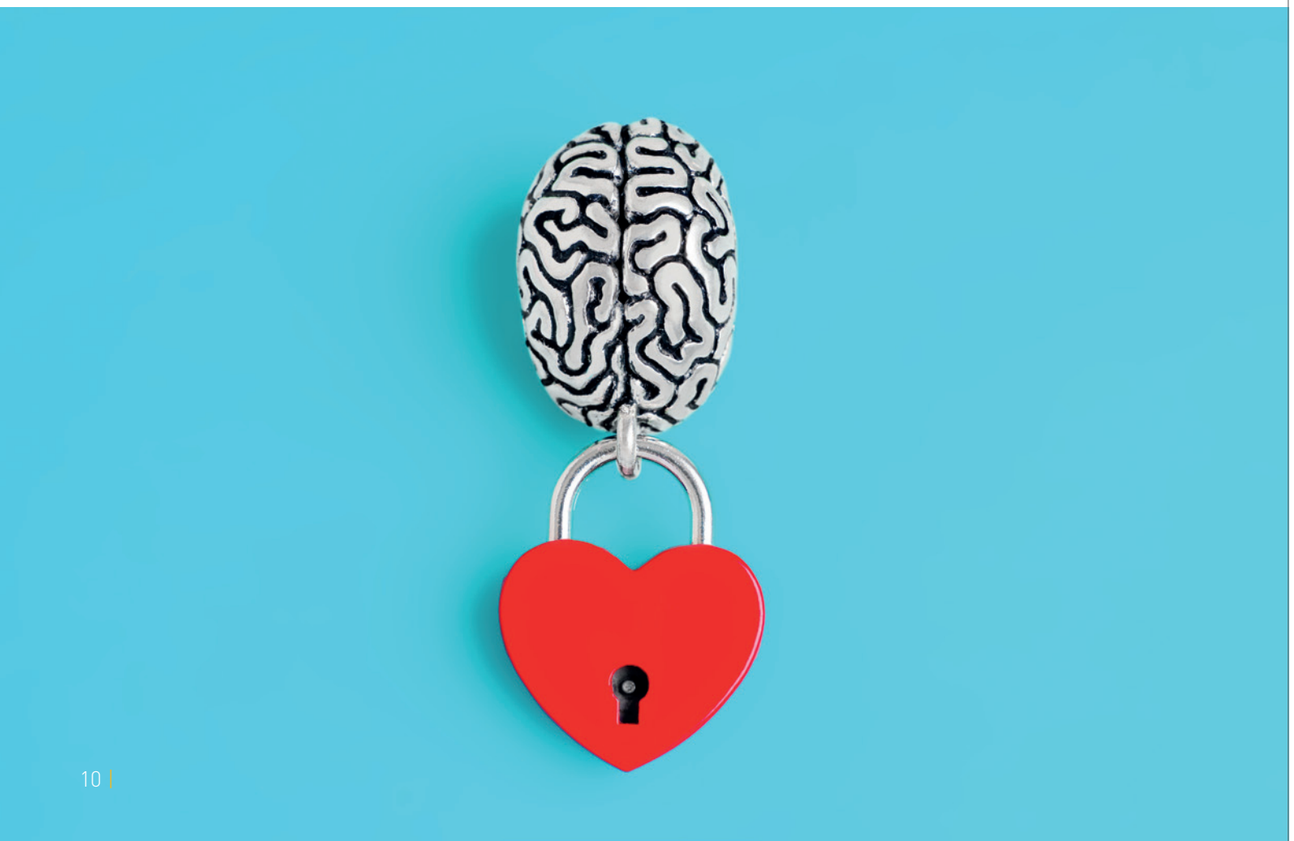
Chiara Marcello, Betreuerin TWG Kreatief plus

Loslassen überfordert mich.

Loslassen und Abschiede sind für mich durch mein Asperger-Syndrom überfordernd. Auf die Beerdigung meiner Grossmutter bin ich nicht gegangen. Mein Kopf kann die Emotion Trauer nicht gut verarbeiten. Meine eigene Trauer konnte ich schnell verarbeiten. Das unberechenbare Zeigen der Trauer von Anwesenden belastet mich selbst sehr stark. In solchen Situationen, mache ich mir selber grossen Druck, mehr Emotion zu zeigen, obwohl es mit Autismus sehr normal ist, atypisch Traurigkeit auszudrücken.

Falls ein Todesfall in der Familie vorkommen würde, würde ich von meinem Betreuer die Nachricht erhalten. Durch meine körperliche Beeinträchtigung, muss oder kann ich von vielem Abschied nehmen. Die Höhe des Verlustes kommt auf die Art der Behinderung an. Mein Fähigkeitsverlust bezieht sich auf meine Grob- und Feinmotorik. Ein Rollstuhlfahrer oder ein Blinder verabschiedet sich von einer Körperfunktion variierend stark. Beruflich habe ich für den Moment von der Vorstellung losgelassen, auf dem ersten Arbeitsmarkt beschäftigt zu sein. Mit diesem Umstand bin ich gut klargekommen.

Marco Müggler, Angestellter Linthof Markt



«Einer Blüte gleich, entfaltet sich die Stille in mir» – Loslassen vom Loslassen

Als ich diesen Satz vor langer Zeit zum ersten Mal hörte, löste er ein verächtliches Schnauben in mir aus, aber auch eine tiefe Sehnsucht. Mein Leben als geschiedene, dreifache Mutter mit einer sechzigprozentigen Anstellung war alles andere als «Stille». Dazu kam mein inniger Wunsch unser Familienleben so aufrecht zu erhalten, wie es vorher war, als ich noch Vollzeitmutter war. Damit hatte ich mir einen grossen Druck auferlegt und es wurde von Monat zu Monat schwerer meinen eigenen Vorstellungen zu entsprechen. In dieser Zeit erfand ich für mich das «meditative Putzen», welches erst gegen 21 Uhr startete. Nämlich dann, als alle Kinder im Bett waren und keine Unterbrechungen mehr zu erwarten waren.

Es sah lange so aus, als ob ich alles «im Griff» hätte und es gut läuft, aber in mir drin wurde es immer enger und erdrückender. Schliesslich fand ich auch im Schlaf keine Erholung mehr, weil mein Tagesablauf im Traum weiterging und ich auch da für meine Familie putzte und sorgte. «Du musst mal abschalten und entspannen, etwas für dich machen, loslassen vom Alltag», hörte ich von allen Seiten. Das waren Worte, die mir nicht weiterhalfen, sondern mich noch mehr unter Druck setzten, weil ich etwas musste, was ich nicht konnte.

Ich beschloss mir kinesiologische Unterstützung zu holen. Als es mir nach dem ersten Besuch besserging, vereinbarten wir weitere Termine. Eines Tages im Wartezimmer, nahm ich zur Zeitüberbrückung ein Buch und begann zu lesen. Es war ein Buch über Bioenergetik und Körperverspannungen, im Zusammenhang mit dem Atmen. Ohne grosse Erwartung an das Gelesene, war ich sofort begeistert. Da das Buch im Handel als Vergriffen deklariert war, war ich umso glücklicher, als ich es beim letzten Besuch bei der Kinesiologin geschenkt bekam. Endlich konnte ich zu Hause diese Übungen ausführen und mich in das Thema «Atmen» vertiefen.

So wurde es mir zur lieben Gewohnheit, bewusst auf meinen Atem zu achten. Ich hatte Spass an den verschiedensten Atemübungen. Ob beim Autofahren, an der Supermarktkasse oder sonstigem Warten, stets nutzte ich die Chance, um durchzuatmen. Die Wirkung und Entspannung konnte ich jedes Mal sofort spüren, das positive Gefühl in mir wurde intensiver. Je mehr ich diese Atemübungen durchführte, desto schneller spürte ich Ergebnisse.

Der Tag an dem es da war: «das tiefe Gefühl der Ruhe, Wärme und des Friedens breiteten sich in mir aus und erfüllte mich ganz». Was vorher unmöglich erschien, geschah nun von selbst. «Einer Blüte gleich, entfaltete sich die Stille in mir» und es war ein ganz wunderbares Gefühl. Nichts Anderes war zu diesem Zeitpunkt spürbar ausser Wärme, Ruhe und Frieden. Keine Gedanken, keine Sorgen, keine Müdigkeit, sogar der Gedanke «Loslassen müssen» konnte ich loslassen! Nach diesem Erlebnis wusste ich für mich selbst, was mir in allen Lebenslagen hilft, Atmen! Alles was man dazu braucht, hat man bei sich. Es ist kostenlos, leicht zu transportieren und erweist sich als wahrer Schatz.

In den folgenden Jahren habe ich verschiede Ausbildungen im Bereich Bioenergetik und Entspannung gemacht und praktizierte über zehn Jahre lang täglich meine Übungen und Meditationen. Diese Stunden der Entspannung in meinem inneren Raum heilten oftmals die Wunden des Alltags, halfen mir über Ängste und Blockaden hinweg und gaben mir Kraft auch loszulassen.

Lebensumstände veränderten sich und ich wurde Wirtin. Als Wirtin fand ich nicht mehr die Zeit zur Entspannung, langsam schlich die altbekannte Enge und Überforderung ein. Erst als ich diese Enge bemerkte, wusste ich wieder, dass Atmen keine Angelegenheit ist, welche sich verschieben lässt. Auch musste ich feststellen, dass das Gefühl der Ruhe vergeht, wenn man nicht stets achtsam ist und es sich in Erinnerung ruft. Entschlossen etwas dagegen zu unternehmen, nahm ich meine täglichen Übungen wieder auf. Ich will den Raum in mir nicht mehr missen – diesen Raum des Loslassens durch Atmen. Der Raum, der nur mir gehört, und der meine Heimat ist.

Evelin Simonet, Betreuerin TWG Kreatief plus

Auf offener See

Bei der Arbeit ist die Ablösung ein wiederkehrender Begriff. Ich versuche Personen darin zu unterstützen, diesen Prozess zu durchlaufen. Doch nun muss ich am eigenen Leib erfahren, dass all die Empfehlungen, Hinweise, Tipps und Vorschläge leichter gesagt als getan sind.

An einem scheinbar normalen Tag wurde ich von einem sehr verletzenden Geständnis meines Partners überrascht. Von einer Sekunde auf die andere brach mein gewohntes Leben zusammen. Mein Gefühl für ein Zuhause schwand, mein Freundeskreis minimierte sich, meine Freizeit blieb leer. Mein Vertrauen und meine Sicherheit, die Liebe und die gemeinsamen Zukunftspläne waren weg. Ich fühlte mich wie ein auf offener See treibendes Boot. Der Anker wurde gelöst und weit und breit ist kein Land zu sehen. Mit unterschiedlich starkem Wellengang schaukelt es mich von links nach rechts, auf dem Weg zu einem sicheren Hafen.

Vorwurfsvoll gegenüber mir selbst, versetzte ich mich in die Lage der Betreuten. Was habe ich nur von ihnen verlangt, ohne zu wissen, wie schwer ein ungewollter Abschied sein kann. Viel zu viel und viel zu schnell erwartete ich bis anhin von ihnen, dass sie sich ablösen können. Immer mit dem Gedanken, dass es um eine Person geht, zum Beispiel sich vom Elternhaus oder vom Freundeskreis zu trennen. Aber es geht nicht nur um die Menschen, sondern auch darum, welche Gefühle, Gewohnheiten und Gegebenheiten wir mit ihnen verbinden. Ausgänge oder Besuche zuhause zu verbieten bringt nicht die gewünschte Ablösung, sondern Frust und Trauer. Vielmehr müssen Alternativen geschaffen werden, ein neuer Anker muss her, und das geht nicht von heute auf morgen. Unsere Betreuten werden weiter hin und her treiben, vielleicht auch wieder ein Stück zurück, dem ist nicht Abhilfe zu schaffen. Doch ich kann sie darin unterstützten, an Bord zu bleiben und den Mut nicht zu verlieren. Vielleicht lassen sie auch zu, dass die Segel neu gestellt werden. Wie lange die Fahrt geht, kann nicht vorhergesagt werden.

Ich stelle nun fest, dass die Ablösung mehr ein Prozess als eine Aktion ist, wie das Treiben eines Schiffs auf dem Wasser.

Stefanie Simonet, Co-Geschäftsleiterin

2024 in Zahlen

Bilanzen per 31. Dezember 2024 und 2023

AKTIVEN

alle Angaben in CHF

Umlaufsvermögen	2024	2023
Flüssige Mittel	868.034,97	1.022.087,72
Forderungen aus Lieferung und Leistung	183.119,43	207.116,30
Übrige kurzfristige Forderungen	44.594,52	44.130,57
Warenvorräte	2.500,00	2.500,00
Aktive Rechnungsabgrenzung	6.599,40	17.018,35
Total Umlaufsvermögen	**1.104.848,32**	**1.292.852,94**
Anlagevermögen		
Finanzanlagen		
Wertschriften	200,00	200,00
Sachanlagen		
Mobiliar und Einrichtungen	5.949,10	7.645,75
Büromaschinen, Informatik	3,00	1.339,00
Fahrzeuge	2,00	2,00
Immobilien	2.982.000,00	2.982.000,00
Total Anlagevermögen	**2.988.154,10**	**2.991.186,75**
TOTAL AKTIVEN	**4.093.002,42**	**4.284.039,69**

PASSIVEN

alle Angaben in CHF

Fremdkapital	2024	2023
Kurzfristigen Fremdkapital:		
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	19.758,65	39.700,05
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten	0,00	0,00
Passive Rechnungsabgrenzung	101.280,00	131.630,00
Total kurzfristiges Fremdkapital	**121.038,65**	**171.330,05**
Langfristiges Fremdkapital:		
Langfristige verzinsliche Verbindlichkeit	2.710.000,00	2.830.000,00
Langfristige Verbindlichkeiten ggü. Organen	28.305,80	30.160,70
Rückstellungen	106.500,00	106.500,00
Total langfristiges Fremdkapital	**2.844.805,80**	**2.966.660,70**
Total Fremdkapital	**2.965.844,45**	**3.137.990,75**
Zweckgebundenes Fondskapital		
Schwankungsfond	526.906,00	488.268,00
Organisationskapital		
Stiftungskapital	120.000,00	120.000,00
Gewinn-/Verlustvortrag	436.071,94	278.021,89
Jahresgewinn/-verlust	44.180,03	259.759,05
Total Fonds- / Organisationskapital	**1.127.157,97**	**1.146.048,94**
TOTAL PASSIVEN	**4.093.002,42**	**4.284.039,69**

2024 in Zahlen

Erfolgsrechnungen 2024 und 2023 (1. Januar – 31. Dezember)

alle Angaben in CHF

ERTRAG	2024	2023
Nettoerlöse aus Leistungen innerkantonal	1.411.608,33	1.564.801,40
Nettoerlöse aus Leistungen ausserkantonal	118.049,64	242.567,45
Nettoerlöse aus anderen Leistungen	148.953,75	53.053,00
Nettoerlöse aus Dienstleistungen u. Handel	144.786,25	133.245,61
Nettoerlöse aus Leistungen an Betreute	2.058,60	3.532,35
Nettoerlöse aus Untermiete	218.410,00	245.357,60
Nettoerlöse aus Leistungen an Personal u. Dritte	21.836,15	14.362,00
Nettoerlöse aus Spenden	1.600,00	12.482,00
Nettoerlöse aus Kommissionsware	3.654,15	18.243,90
Total Nettoerlöse aus Lieferungen und Leistungen	**2.070.956,87**	**2.287.645,31**
Materialaufwand Medizinischer Bedarf	-249,70	-26,80
Materialaufwand Lebensmittel u. Getränke	-76.448,85	-69.335,85
Materialaufwand Haushalt	-4.981,25	-5.287,53
Materialaufwand Werkstatt	-1.732,92	-311,05
Bruttogewinn	**1.987.544,15**	**2.212.684,08**

alle Angaben in CHF

	2024	2023
Personalaufwand	-1.238.364,70	-1.222.148,65
Raumaufwand	-375.295,25	-391.428,35
Unterhalt, Reparaturen, Ersatz	-130.110,98	-149.702,52
Fahrzeug- und Transportaufwand	-9.318,05	-6.306,20
Sachversicherungen, Abgaben, Gebühren	-5.398,45	-5.088,90
Energie- und Entsorgungsaufwand	-30.328,25	-24.611,70
Schulung, Ausbildung u. Freizeit	-21.593,05	-11.585,91
Verwaltungs- und Informatikaufwand	-55.693,14	-55.938,48
Werbeaufwand	-7.568,01	-8.113,23
Sonstiger betrieblicher Aufwand	-14.553,66	-16.675,31
Betriebliches Ergebnis vor Zinsen, Steuern und Abschreibungen (EBITDA)	**99.320,61**	**321.084,83**
Abschreibungen	-3.032,65	-4.661,92
Betriebliches Ergebnis von Zinsen, Steuern (EBIT)	**96.287,96**	**316.422,91**
Finanzaufwand	-52.228,08	-56.753,71
Finanzertrag	120,15	89,85
Betriebliches Ergebnis	**44.180,03**	**259.759,05**
Ausserordentlicher, periodenfremder Aufwand	0,00	0,00
Ausserordentlicher, periodenfremder Ertrag	0,00	0,00
Jahresergebnis	**44.180,03**	**259.759,05**

Bericht Revisionsstelle

GT
TREUHAND UND WIRTSCHAFTSPRÜFUNG AG

Bericht der Revisionsstelle zur eingeschränkten Revision
an den Stiftungsrat der

Sernya Lötscher Stiftung, Uznach

Als Revisionsstelle haben wir die Jahresrechnung (Bilanz, Erfolgsrechnung und Anhang) der Sernya Lötscher Stiftung für das am 31.12.2024 abgeschlossene Geschäftsjahr geprüft.

Für die Jahresrechnung ist der Stiftungsrat verantwortlich, während unsere Aufgabe darin besteht, die Jahresrechnung zu prüfen. Wir bestätigen, dass wir die gesetzlichen Anforderungen hinsichtlich Zulassung und Unabhängigkeit erfüllen.

Unsere Revision erfolgte nach dem Schweizer Standard zur Eingeschränkten Revision. Danach ist diese Revision so zu planen und durchzuführen, dass wesentliche Fehlaussagen in der Jahresrechnung erkannt werden. Eine Eingeschränkte Revision umfasst hauptsächlich Befragungen und analytische Prüfungshandlungen sowie den Umständen angemessene Detailprüfungen der beim geprüften Unternehmen vorhandenen Unterlagen. Dagegen sind Prüfungen der betrieblichen Abläufe und des internen Kontrollsystems sowie Befragungen und weitere Prüfungshandlungen zur Aufdeckung deliktischer Handlungen oder anderer Gesetzesverstösse nicht Bestandteil dieser Revision.

Bei unserer Revision sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung sowie der Antrag über die Verwendung des Bilanzgewinns nicht dem schweizerischen Gesetz und den Statuten entsprechen.

Zug, 18. März 2025

GT TREUHAND UND WIRTSCHAFTSPRÜFUNG AG
Franz-Rittmeyer-Weg 5
6300 Zug
Reg-Nr. 500417

Alfred Graber
Leitender Revisor
RAB Reg-Nr. 100430

Beilage: - Jahresrechnung (Bilanz, Erfolgsrechnung und Anhang)

Rückblick auf das Jahr 2024

Das Jahr 2024 loslassen

Ich titulierte es als das Jahr der Übergänge, des Umbruchs und von Neugestaltung. Aufgrund der vielen internen Anlässe sowie Anfragen für Beteiligung an externen Anlässen, wurde die Zielsetzung, das sich Auseinandersetzen mit der Thematik «Macht» zurückgestellt. Es hat uns jedoch geehrt und gefreut, dass die Stiftung zunehmend wahrgenommen und in das Geschehen der Gemeinde miteinbezogen wird.

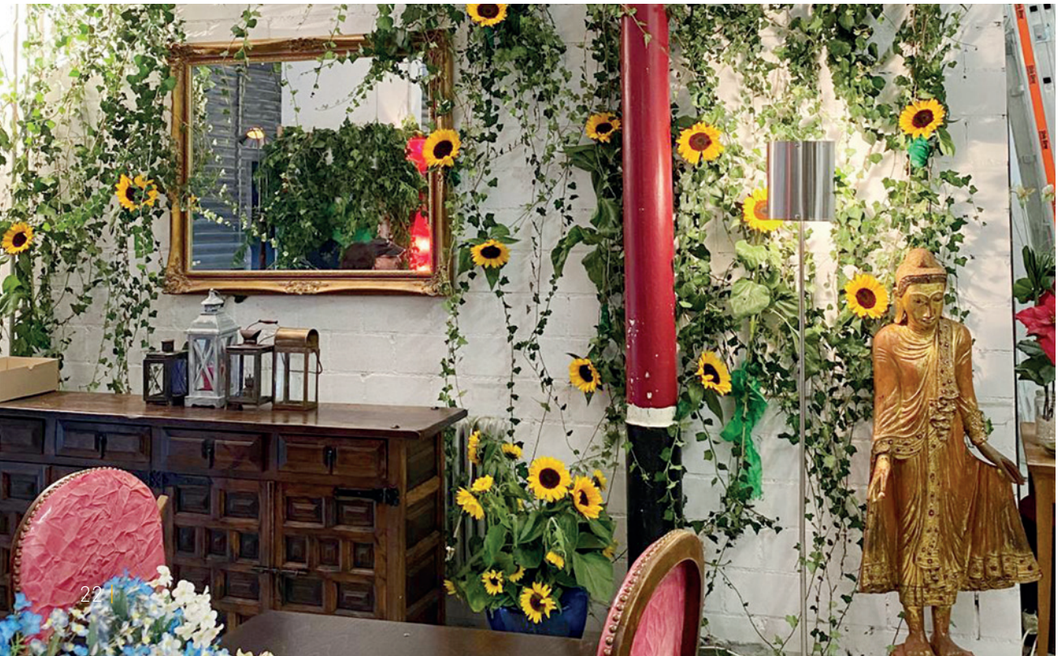
Ein nicht alljährlicher Höhepunkt war das Zwanzig-Jahr-Jubiläum, welches von allen Beteiligten mit viel Engagement und Freude vorbereitet und würdevoll gefeiert wurde. Sie diente auch zur Danksagung und Ehrung der Dienstjubilare.

Januar 2024	Weiterführung durch das ganze Jahr hindurch der Vortragsreihen der Bewohner in Gruppentherapiesitzungen.
Januar 2024	Weiterführung durch das ganze Jahr hindurch der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) in der Gruppensitzung, inkl. Weiterbildung durch externe Fachperson.
März 2024	Besuch der Abendvorstellung im Zirkus Knie, in Rapperswil.
März 2024	Beteiligung, Organisation und Durchführung des «Aktionstage gegen Rassismus» in Uznach, in den Räumlichkeiten des Linthof Markts.
März 2024	Kultureller Anlass mit Besuch der Picasso-Light-Ausstellung in der Maag Halle Zürich.
April 2024	Gestaltung und Einweihung der Bewohner-Terrasse mit neuer Lounge.
April 2024	Ausflug in die Höllgrotten in Baar, inkl. Überwindungsübung und Picknick
April 2024	Kinobesuch in Wattwil mit Abendessen über die beeindruckende Geschichte von Nicholas Winton.
Juli 2024	Dreitägiger Büchermarkt in Uznach, mit und von Linthof Markt gestaltet.
August 2024	3-tägiges Ausflugwochenende mit Rheinfahrt und Besuch von Schaffhausen, Wellnesstag in Baden im FORTYSEVEN und dem Seenachtsfest in Rapperswil.
September 2024	Mitwirken am Nationenfest in Uznach mit einem Crêpes-Stand.
September 2024	20-jähriges Jubiläumsfest unter dem Motto «Ä Spuur Seelekultur». Während drei Tagen verschiedenste Attraktionen, u.a. Betriebsführungen durch Bewohner und betreute Mitarbeiter und anschliessendem Konzert mit Barbetrieb.
September 2024	Quartierfest Uznach mit Kuchen von Bewohnenden der Stiftung.
September 2024	Installation und Start Einarbeitung der Co-Geschäftsleitung.
September 2024	Vordachsanierung im Linthof Markt.
Oktober 2024	Produktion Weihnachtskarten als Auftragsarbeit für die Gemeinde Uznach.

Oktober 2024	Gesamtbetriebliche Personaltagung mit anschliessendem Abendessen.
Oktober 2024	Stand vom Linthof Markt am Antiquitäten- und Flohmarkt in Rüti ZH
Oktober 2024	Ein italienischer Tag mit Boggiakurs, Spaghettiplausch und Spaziergang in Richterswil.
November 2024	Besuch «Metzgete» im Restaurant Seefeld in Rapperswil mit Wohngruppe Kreatief.
November 2024	Betriebsausflug Linthof Markt nach Stäfa mit Besichtigung «Seidenhof Brocki und Café».
November 2024	Ein Bewohner starb und Trauer-Ritual im Kreatief plus. Trauern nennen wir das Gefühl für das Erlebnis des Verlustes von etwas, das für uns einen Wert dargestellt hat.
November 2024	Teamevent Konzertbesuch.
Dezember 2024	Übergabe der Gruppenleitungsstelle von Frau Michelle Urech an Frau Sara Bozic.
Dezember 2024	Weihnachtsfeier im Linthof Markt am 20. Dezember.
Dezember 2024	Weihnachtsfeier in den Wohnbetrieben am 24.Dezember.

An dieser Stelle danken wir von Herzen für all die wohlwollenden, mutigen, arbeits- und emotionsintensiven Einsätze sowie für das Mittragen, Mitgestalten und Mitfreuen.

Pema Sernya Lötscher, Geschäftsleitung
Stefanie Simonet, Co-Leitung



Ausblick auf das Jahr 2025

Vom Loslassen zum Gestalten – Gemeinsam in die Zukunft

Das bevorstehende Geschäftsjahr 2025/2026 markiert einen bedeutenden Wendepunkt in der Geschichte unserer Stiftung. Nach zwanzig Jahren engagierter Aufbau- und Führungsarbeit wird unsere Gründerin, Pema Sernya Lötscher im Frühjahr 2026 die Geschäftsleitung in neue Hände übergeben. Pema Sernya, eine Gründerin, die mit unermüdlichem Engagement, Herz und Haltung über diese Zeit den Weg geebnet und geprägt hat. Diese Übergabe ist ein bedeutender Moment – für die Stiftung, für alle Mitarbeitenden und Teilnehmenden, und auch für uns als neue Co-Geschäftsleitung. Der sorgfältig begleitete Übergabeprozess wurde bereits im vergangenen Jahr unter dem Motto «Loslassen» eingeleitet – mit Raum für Reflexion, Abschied und erste Schritte in eine neue gemeinsame Zukunft.

Diese Übergabe eines Lebenswerks berührt uns. Es ist für uns eine Ehre – und gleichzeitig eine Verantwortung. Und wir wissen: So ein Übergang passiert nicht an einem Tag und ist ein gemeinsamer Prozess.

Klar ist ein so ein Wechsel auch durch Veränderungen geprägt. Wir werden den Fokus nicht darauflegen, ein komplett neues Dasein zu erfinden, sondern das bestehende Konzept und Leitbild weiter zu leben. Ganz besonders für unsere Betreuten ist es uns ein Anliegen, ihren geschützten Rahmen, in welchem sie ein Zuhause und einen Arbeitsort gefunden haben, aufrechtzuerhalten und zu stärken. Es ist uns wichtig, einen ruhigen Übergang zu schaffen.

Mit gestärkten Teams steht ein gemeinsames Vorangehen im Bekannten im Mittelpunkt. Wir als neue Co-Leitung ermutigen die Mitarbeitenden, sich mit ihren Ideen, Talenten und Perspektiven einzubringen und so die anstehende Transformationsphase aktiv mitzugestalten. Denn Veränderung gelingt am besten im Miteinander – wenn Vertrauen wächst, Kommunikation gestärkt wird und jeder seinen Platz im Ganzen findet.

Auf diesem spannenden Weg ist es uns ein Anliegen, dem Wandel Raum zu geben, ohne einen radikalen Neuanfang auszulösen. Bestehendes soll gewürdigt werden und zugleich muss Raum für Neues geöffnet werden.

Veränderung bedeutet nicht nur Abschied von Vertrautem – sie birgt auch das Potenzial für neue Energie, neue Perspektiven und aktive Beteiligung.

Wir freuen uns auf viele offene Gespräche, mutige Ideen und auf all das, was wir gemeinsam auf diesen Weg ins Leben bringen werden.

Wir danken allen Beteiligten – Teilnehmenden, Mitarbeitenden, dem Stiftungsrat sowie unseren Auftraggeberinnen und Partnern – für ihr Vertrauen. Gemeinsam blicken wir erwartungsvoll auf das, was kommt.

Stefanie Simonet und Charles Fürer, Co-Leitung

Stiftungsrat und Mitarbeitende 2024

Mitglieder des Stiftungsrates
Hansjürg Haas, Präsident
Marcel Soldat, STV Präsident
Patricia Widmer-Ziegler
Rosmarie Altenburger
Chuni Egli

Revisor
Alfred Graber
GT Treuhand und Wirtschaftsprüfung AG
Mitglied von EXPERT suisse

Geschäftsstelle

Pema Sernya Lötscher:	Geschäftsleitung, Dipl. psychol. Beratung, organismisch - integrative formative Psychologie, OIP Zürich, Dipl. Pflegefachfrau HF, Dipl. Ballettlehrerin, Berufsbildnerin
Stefanie Simonet:	Co-Geschäftsleitung Sozialtherapeutischer Bereich, Berufsbildnerin, in Ausbildung Angewandte Humanistische Psychologie AHP zur psychosozialen Beraterin
Charles Fürer:	Co-Geschäftsleitung Management, Finazen, Bereichsleitung Personal, DAS Personalpsychologie ZHAW/IAP, MAS Bildungsmanagement ZHAW/IAP
Christine Ritter:	Assistentin der Geschäftsleitung, Bachelor of Behavioural Studies-Psychologie, Dipl. Ing. (FH) Physikalische Technik

Therapeutische Wohngemeinschaft Kreatief / Externat

Thomas Gebhard:	Gruppenleitung, Dipl. Sozialpädagoge HF, Praxisanleiter Sozialpädagogik, Bäcker/Konditor EFZ
Marcus Geyer:	Betreuer, Dipl. Sozialpädagoge HF
Michela Riget:	Lehrling FaBe EFZ
Marijana Dodaj:	Praktikantin (bis 13.4.2025)

Sozialpädagogische Wohngemeinschaft Kreatief plus / Wohnen plus

Michelle Urech:	Gruppenleitung, FaBe EFZ, Sozialpädagogin FH in Ausbildung (bis 30.11.2024)
Sara Bozic:	FaBe EFZ, Gruppenleitung (ab 01.12.2024)
Sasa Stanic:	Betreuer, Fachmann für Sicherheit
Evelin Simonet:	Betreuerin o. FA
Chiara Marcello:	Betreuerin, FaBe EBA

Werkstatt Linthof Markt

Oliver Moser:	Werkstattleitung, Landschaftsgärtner EFZ (bis 31.12.2024)
Heinz Koller:	Werkstattleitung, Arbeitsagoge HF (ab 06.01.2025)
Niels Möllebaek:	Arbeitsagogischer Mitarbeiter, Raumausstatter mit Gesellenbrief
Sibylle Weber	Arbeitsagogische Mitarbeiterin, Detailhandelsfachfrau EFZ, Berufsbildnerin
Santiago Häberli:	Praktikant (bis 31.7.2025, anschl. Azubi Arbeitsagoge)

Sernya Lötscher Stiftung
Obergasse 4
8730 Uznach
T 055 290 21 21, F 055 290 21 22
info@kreatief.ch
www.kreatief.ch

Bankverbindung für Spenden
Sernya Lötscher Stiftung
Raiffeisenbank Benken
IBAN: CH17 8125 6000 0039 2267 9

Kooperationen

Psychiatrie St. Gallen

Layout: Lorena Plebani