Aktuelles

Eine Hilfe beim Loslassen der Sorgen

Kinder können ein grosses Vorbild sein, wenn es um ein sorgloses Leben geht. Quelle: Unsplash+, Curated Lifestyle

Sorgen gehören zum menschlichen Leben. Für alle betenden Menschen gibt es die geniale Möglichkeit, alles in Gottes Hände zu legen. Darum geht es im Buch «Alle Sorgen loslassen», das aus der Erfahrung seelsorglicher Begleitung entstanden ist.

Als Seelsorgerin und Fachfrau Gesundheit begegnet Simone Di Gallo Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen. An den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) in Basel erlebt sie Menschen, die von Ängsten, innerer Unruhe, Verzweiflung oder belastenden Gedanken begleitet werden. Dort wird besonders deutlich, wie schwer Sorgen werden können, wenn sie den Alltag bestimmen und sich nicht einfach abschalten lassen.

Auch in der Palliativklinik in Arlesheim begegnet die ausgebildete Theologin Menschen an einem anderen existenziellen Wendepunkt des Lebens. Dort geht es um Abschied, Krankheit, Endlichkeit. Und die Frage, was trägt, wenn vieles, worauf man sich bisher verlassen hat, nicht mehr selbstverständlich ist. Die Gespräche mit Patientinnen und Patienten und ihren Angehörigen machen immer wieder deutlich: Menschen brauchen in solchen Momenten nicht unbedingt schnelle Antworten. Oft brauchen sie jemanden, der bleibt, zuhört und das, was schwer ist, mit ihnen aushält.

Eigenes Leben vor Gott bringen

Simone Di Gallo ist Seelsorgerin und brachte das Buch «Alle Sorgen loslassen: 50 Gebete für inneren Frieden und tiefes Gottvertrauen.» raus.
Quelle: gebeten.com

Als Fachfrau Gesundheit arbeitete Simone Di Gallo in verschiedensten Einrichtungen wie Spitex, Altersheim, Pflegeheim und Wohnheim. Am Krankenbett begegnete sie früh den grossen Themen des Lebens: Sterben, Tod, Glaube, Beziehung, Leid, Hoffnung. Diese Begegnungen haben sie verändert und zu einer Berufung geführt: Menschen in Übergängen, Krisen und Fragen zu begleiten.

Simone Di Gallo studierte Theologie, blieb der Pflege treu und lernte, dass Glaube und Leben sich nicht trennen lassen. Aus diesen Erfahrungen hat die verheiratete Frau nun das Buch «Alle Sorgen loslassen» geschrieben. Es sind 50 Gebete, die sich an Menschen richten, die Sorgen mit sich tragen – um ihre Gesundheit, ihre Zukunft, ihre Beziehungen oder um Dinge, die sie nicht selbst verändern können. Sie wollen Worte geben, wenn die eigenen Worte fehlen.

Denn gerade in schwierigen Situationen ist es nicht immer leicht, zu beten. Manchmal ist da Angst, Wut oder Verzweiflung. Manchmal sind da viele Fragen. Das Buch möchte genau dort ansetzen: Die Gebete laden dazu ein, mit dem zu Gott zu kommen, was gerade da ist. Es genügt, ehrlich zu sein und das eigene Leben vor Gott zu bringen.

Nähe zum wirklichen Leben

Eine zentrale Erfahrung aus der Seelsorge ist dabei spürbar: Loslassen bedeutet nicht, dass plötzlich alle Probleme verschwinden. Loslassen kann bedeuten, die eigene Sorge nicht mehr ganz allein tragen zu müssen. Einen Teil dessen, was uns belastet, in Gottes Hände zu legen. Vertrauen kann dabei langsam wachsen – manchmal Schritt für Schritt, manchmal mitten in der Angst.

Das Buch ist deshalb nicht als einmalige Lektüre gedacht. Es kann über einen längeren Zeitraum begleiten. Ein Gebet pro Tag macht daraus eine 50-tägige Wegstrecke. Wer sich intensiver mit einem Thema beschäftigen möchte, kann sich eine Woche lang von einem Gebet begleiten lassen. Und wer gerade eine ganz konkrete Sorge trägt, kann direkt zu einem passenden Gebet greifen.

Die Erfahrungen aus Psychiatrie und Palliativseelsorge verleihen den Gebeten eine besondere Nähe zum wirklichen Leben. Sie entstehen nicht aus einer Welt, in der immer alles gut ist. Sie stehen vielmehr mitten in den Fragen, die Menschen bewegen: Was hilft mir, wenn ich Angst habe? Wo finde ich Halt? Wie kann ich mit dem umgehen, was ich nicht ändern kann? Und wie kann ich trotz meiner Sorgen Vertrauen entwickeln?

Vertrauen in Gott neu entdecken

Simone Di Gallo verbindet in ihrem Buch ihre persönliche Glaubenshaltung mit den Erfahrungen aus vielen seelsorglichen Begegnungen. Entstanden ist ein Gebetbuch für Menschen, die mitten im Alltag nach innerem Frieden suchen und ihr Vertrauen in Gott neu oder tiefer entdecken möchten. Simone Di Gallo schreibt

auch Texte für Zeitschriften und Blogbeiträge «gebeten» auf Instagram und YouTube. Sie sagt: «Gebet ist für mich keine Pflichtübung, sondern Beziehung mit Gott. Beten verändert. Beten tut gut. Beten erdet. Beten gibt neue Kraft. Beten ist, Zeit und Raum für Gott zu öffnen.»

Dieser Artikel erschien zuerst bei Dienstagsmail.

Datum: 30.09.2026
Autor: Markus Baumgartner
Quelle: Dienstagsmail

Tags
Christen in der Gesellschaft
Gebet
Buch
Leben als Christ