

Caritas öffnet Türen

Impulse zur
Kampagne 2025





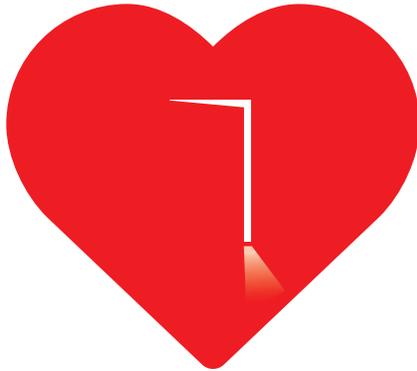
Caritas öffnet Türen

Impulse zur
Kampagne 2025



Intro	7
Unsere Botschaft	8
Was heißt Engagement?	17
Der offene Tresor	19
Wenn die Tür dreimal zufällt	20
Im Kleinen groß	23
Die schwerste Frage	24
Türen öffnen – in jede Richtung	27
Impulse	29
Ein Zeichen für Dich	41
Impressum	44

Öffne
die Tür
zu deinem
Herzen.



Liebe Freundinnen und Freunde der Caritas,

dieses Jahr öffnen wir unsere Türen noch ein Stück weiter – für alle, die Unterstützung suchen, für alle, die helfen möchten, und für alle, die neugierig sind, was hinter den Türen der Caritas geschieht.

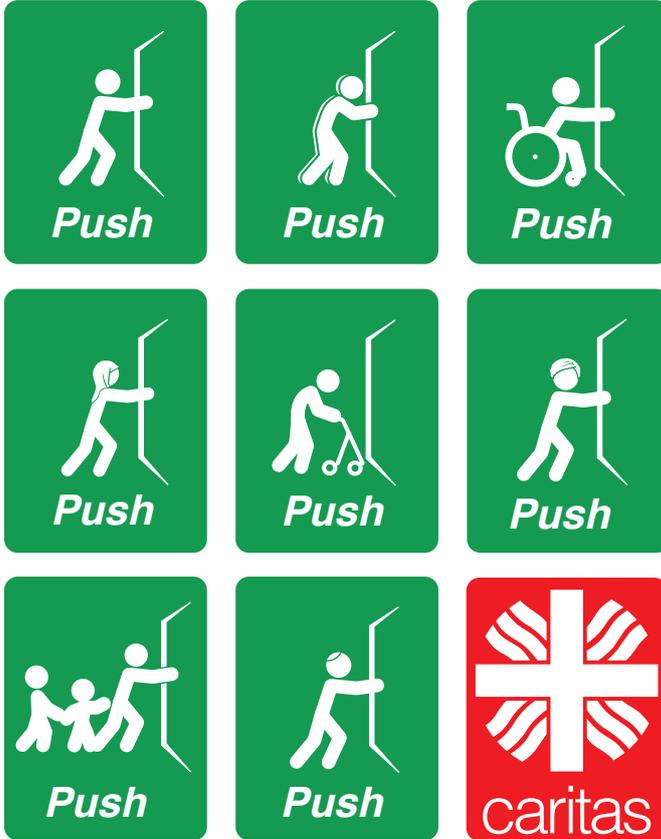
Unsere Beratungsangebote und Dienste stehen jedem offen – unabhängig von Herkunft, Religion oder Lebenssituation. Wir bieten mehr als Hilfe: Wir schaffen Räume, in denen Menschen gehört, begleitet und gestärkt werden.

Dieses Lesebuch ist eine Einladung. Eine Einladung, unsere Arbeit mit neuen Augen zu sehen, unsere Geschichten zu erleben – und vielleicht selbst Teil davon zu werden. Denn Türen öffnen sich nicht von selbst. Es braucht Menschen, die sie offenhalten – oder einfach empfehlen.

Viel Freude beim Lesen!



Unsere Botschaft



Der Weg zu uns

Die Angebote der Caritas sind für alle zugänglich, unabhängig von Herkunft, Religion oder Lebenssituation. Wir schaffen Räume mit Licht und Wärme, in denen sich Menschen wohlfühlen und angstfrei öffnen können.

Zu uns kann jede:r kommen – mit seinen oder ihren Nöten, Fragen und Sorgen.

Unsere Beratung ist kostenlos und muss kostenlos bleiben. Wir helfen ohne Vorurteile und Schablonen, neue Lösungen und Perspektiven zu finden. Wir kämpfen für Würde, Teilhabe und ein selbstbestimmtes Leben.

Jeder Mensch hat das Recht auf Hilfe und Unterstützung. Es gibt keine schwierigen Fälle – nur individuelle Lebenswege, die Respekt und Verständnis verdienen.

Wer zur Caritas kommt, bringt bereits das Wichtigste mit: den Mut, sich auf den Weg zu machen.



ZIEHEN

Die Tür zum Leben
geht nach **innen** auf!

Türen nach innen

Caritas-Häuser bieten einen sicheren Ort für vertrauliche Gespräche. Hier darf alles gesagt werden – ohne Angst vor Ablehnung oder Bewertung. Wir schreiben Respekt groß, sind authentisch und ehrlich.

Wir glauben, dass selbst kleine Gesten der Freundlichkeit und des Mitgefühls einen großen Unterschied im Leben von Menschen machen können. Wir achten das individuelle Tempo jedes Einzelnen.

Wir schenken und empfangen Vertrauen. Es ist jedes Mal ein Wunder, wenn ein Mensch sich öffnet und wir gemeinsam die Wurzel eines Problems lösen können.

Wer zur Caritas kommt, spürt:

Hier bin ich willkommen.

Hier darf ich alles sagen.

Hier ist Hilfe.



**Gib nicht
so schnell
auf.**

Manche
Tür, von der
Du glaubst,
sie sei
verschlossen,
klemmt nur
ein wenig.

Brücken ins Leben

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Caritas bauen Hindernisse ab, ermöglichen Teilhabe und begleiten Menschen auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben.

Sie richten Menschen auf, wenn sie gefallen sind.

Sie bauen Brücken – über Unsicherheiten, Ängste und Zweifel hinweg.

Sie stellen Verbindungen her: zu neuer Kraft, zu Chancen, zu einem Leben mit mehr Licht und Zuversicht.

Zu helfenden Händen und zu mehr Eigenständigkeit.

Jeder Mensch hat das Recht auf ein Leben in Würde – mit Perspektiven.



Bild von rony michaud auf Pixabay

Was heißt Engagement?



Der offene Tresor

Manche Dinge sind zu wertvoll, um sie einzuschließen.

Ein Tresor – schwer, massiv, scheinbar uneinnehmbar. Man erwartet darin Gold, Geld, Wertpapiere.

Doch unserer birgt etwas anderes: Hilfsbereitschaft. Engagement. Mut.

Wer ihn öffnet, findet keine glänzenden Münzen, sondern Hände, die zupacken. Keine Aktien, sondern Zeit, die Menschen füreinander investieren. Keine Juwelen, sondern Worte, die trösten und ermutigen.

Dieser Tresor steht in jedem Caritas-Haus. Und er ist unverschlossen. Immer. Denn das Wertvollste, was wir haben, verliert an Bedeutung, wenn es eingeschlossen bleibt. Hilfe wirkt nur, wenn sie hinausgelangt – zu denen, die sie brauchen.

Alle, die Unterstützung suchen, können die Tür öffnen. Wer mitmachen will, darf hineingreifen, sich bedienen, weiterschenken. Denn dieser Tresor funktioniert nach einem einfachen Prinzip: Je mehr man entnimmt, desto voller wird er.

Ein Schatz, der nicht gehortet, sondern geteilt werden will.

Wenn die Tür dreimal zufällt

Anna hat drei lebhafte kleine Kinder. Ihr Alltag gleicht einem Drahtseilakt – zwischen Haushalt, Kinderbetreuung und gelegentlichen Teilzeitjobs versucht sie, irgendwie über die Runden zu kommen. Doch die Erschöpfung wurde mit jedem Tag spürbarer. Seit Monaten fühlte sie sich ausgelaugt, kraftlos.

Sie hatte von der Möglichkeit einer Mutter-Kind-Kur gehört, aber als sie ihren Hausarzt darauf ansprach, erntete sie nur Unverständnis.

„Tür zu“, dachte Anna. Mit letzter Kraft suchte sie sich eine neue Hausärztin. Und sie ging zur Caritas. Die half ihr unkompliziert mit dem Papierkram. Doch der Antrag wurde abgelehnt. „Wieder schlägt die Tür zu“, dachte Anna. Doch die Caritas ließ sie nicht allein. Sie half Anna beim Widerspruch. Im zweiten Anlauf erhielt Anna eine Zusage.

Dann wurde klar, dass Anna Geld fehlt: für Koffer, Badesachen und Zuzahlungen. Die Caritasberaterin stellte einen Antrag bei einem Nothilfefonds. Eine Tür, die sich diesmal nicht verschloss – sondern leise und sanft aufging.

Und so stand Anna schließlich auf Norderney. Die Kinder gut betreut, schlenderte sie am Strand entlang. Salz in der Luft, Wind im Gesicht. In den Händen ein Buch. Zum ersten Mal seit Jahren liest sie etwas allein für sich.

Sie sog den Moment in sich auf. Zum ersten Mal seit einer Ewigkeit hatte sie Zeit. Nur für sich.

Dann schrieb sie ihrer besten Freundin eine Nachricht: Manchmal fällt eine Tür zu. Aber irgendwo geht immer eine neue auf.





Im Kleinen groß

Wieder einmal wurde nachts die Tür zum Hintereingang aufgebrochen – auf der verzweifelten Suche nach Bargeld, das wir nicht haben. Teure Sicherheitssysteme oder eine Alarmanlage können wir uns nicht leisten. Also drehen wir nach Büroschluss zwei einfache Schrauben in den Türrahmen. Eine improvisierte Sicherung, ja – aber sie steht für so viel mehr.

Es ist Aufgabe der Caritas, große Dinge klein zu machen: Sorgen, Nöte und Ängste. Schwangere und Frauen mit Kindern bekommen als Erste Termine.

Wir wissen von unserem Pfarrer, dass er die Außentür zu seinem Heizungskeller unverschlossen lässt. Dort liegt eine Matratze. Als warme Unterkunft für jene, die nirgendwo sonst hinkönnen.

Ohne Anmeldung, ohne Türcode – einfach da, wenn jemand sie braucht.

Die schwerste Frage

Es hatte lange gedauert, bis er den Hörer in die Hand nahm. Noch länger, bis er tatsächlich die Nummer wählte.

Die ersten Male hatte er es nicht geschafft. Der Finger schwebte über der Wähltasten, aber dann legte er das Telefon doch wieder weg. Morgen, dachte er. Morgen geht es bestimmt leichter.

Aber es wurde nicht leichter.

Jeden Morgen wachte er mit dem gleichen Gewicht auf der Brust auf. Ging durch den Tag wie durch zähen Nebel. Tat so, als wäre alles in Ordnung, lächelte angespannt, nickte, wenn jemand sprach. Abends fiel er ins Bett, erschöpft von der Anstrengung, normal zu wirken.

Und jetzt saß er hier. Mit klopfendem Herzen, das Telefon am Ohr.

„Guten Tag, wie kann ich Ihnen helfen?“

Er schluckte. Öffnete den Mund.
Schaffte es nicht.

Sein Blick fiel auf die Kühlschrankschranktür. Dort hing ein vergilbter Zettel, seit Jahren schon. Ein Zitat aus einem alten Kinderbuch von Winnie Puuh:

„Was ist die schwerste Frage?“

„Ich brauche Hilfe.“

Er schloss die Augen. Holte tief Luft.

Dann sagte er es.

Leise erst. Dann noch einmal, deutlicher.

„Ich brauche Hilfe.“

Am anderen Ende schwieg die Stimme kurz. Dann sagte sie das, was er am meisten gebraucht hatte:

„Schön, dass Sie anrufen.“

Und mit diesen vier Worten wurde das Gewicht auf seiner Brust schon ein kleines bisschen leichter.

ICH
BRAUCHE
HILFE



Türen öffnen – in jede Richtung

Seit einem Jahr ist er im Ruhestand.

Doch wenn das Telefon klingelt und die Tafel anruft, zögert er nicht. Er sagt sofort Ja.

Dann steigt er in den Lkw, sammelt aussortierte Lebensmittel ein und bringt sie dorthin, wo sie gebraucht werden.

Wenn der erste Schnee fällt, sorgt eine Mitarbeiterin des Caritas-Altenpflegeheims für einen besonderen Moment:

Sie legt den Bewohnerinnen und Bewohnern kleine Schneebälle auf die Frühstückstabletts – ein Stück Winter, zum Anfassen nah.

Eine Schuldnerberaterin der Caritas in Hameln geht in die JVA. Sie hilft den Inhaftierten, damit sie nach ihrer Entlassung schuldenfrei neu anfangen können. Sie öffnet die Tür – von innen.

Welche Türen wurden für Sie geöffnet? Und für wen haben Sie selbst schon eine geöffnet?

reiten machen
die größte Mühe.

Oscar Wilde

amstag, 14. April

Herr, gib mir Geduld,
**aber
zackig!**



Impulse

Wenn ich könnte,
 gäbe ich jedem Kind
 eine Weltkarte...
 Und wenn möglich,
 einen Leuchtglobus,
 in der Hoffnung,
 den Blick des Kindes
 aufs Äußerste zu weiten
 und in ihm

Interesse und Zuneigung zu wecken

für alle Völker,
 alle Geschlechter,
 alle Sprachen,
 alle Religionen!

HELDER CAMARA

Die Barmherzigen sind leise.
 Sie fallen nicht auf,
 machen kein Aufheben von sich.
 Sie beugen sich hinab –
 zu dem, der ihrer bedarf.
 Sie stellen sich auf die gleiche Stufe,
 sind neben ihm, nicht über ihm.
 Sie richten ihn auf – in seiner Würde als Mensch,
 in den aufrechten Gang,
 in das Ebenbild Gottes.

PAPST JOHANNES XXIII.



Eine frohe Hoffnung ist mehr wert
 als 10 trockene Wirklichkeiten.

FRANZ GRILLPARZER

Der Mensch
soll dem Menschen
ein Helfer sein.

HERIBERT PRANTL

Nächstenliebe ist keine Gefühlsduselei
und kein Gutmenschentum,
sondern eine Pflicht, denen zu helfen,
die in Not sind.

HEINER GEIßLER

Wir werden nie wissen,
wieviel Gutes ein einfaches Lächeln
vollbringen kann.

MUTTER TERESA



Die Tür zum Glück geht nach außen auf –
wer sie „einzurennen“ versucht,
der verschließt sie nur.

SØREN KIERKEGARD

Freundlichkeit ist ein Bumerang.
Sie kommt immer zurück.

LADY GAGA

Niemand braucht es so bitter nötig –
ein Lächeln – wie derjenige,
der für andere keines mehr übrig hat.

PHIL BOSMANS

Es gibt zwei Arten von Menschen:
die, die Licht ausstrahlen,
und die, die es verdunkeln.
Entscheide dich für das Erste.

ANTHONY HOPKINS

Wenn du anfängst, Dinge umsonst zu tun,
wachsen dir Flügel.

KEANU REEVES

Kümmert euch um die, die nichts haben –
das ist das Herz des Evangeliums.

PAPST FRANZISKUS

Glück ist das Einzige, das sich verdoppelt,
wenn man es teilt.

ALBERT SCHWEITZER

Das Glück

Das Glück kommt und geht,
aber es kommt eher
in ein offenes Herz
als in ein verschlossenes,
es kommt eher
zu einem Optimisten
als zu einem Pessimisten,
es kommt eher
zu einem Sehnsüchtigen
als zu einem Selbstsüchtigen –
aber ob
und wann es kommt,
weiß allein das Glück.

HANS KRUPPA

Mein Lieblingsgebet lautet:

„Herr, hilf!“

Und jedes Mal

erhalte ich die Antwort:

„Fang an!“

MEINHOLF SCHNEIDER

IF
YOU'RE
HAPPY,
LET
YOUR
FACE
KNOW
IT!



Ich habe Notizzettel in meinem Bad – gelbe Post-its, die ich an den Spiegel klebe, mit Erinnerungen oder Sprüchen, die mich aufmuntern.

Darauf steht zum Beispiel:

„Heute ist ein besonderer Tag –
sorge dafür, dass er zählt.“

BURT BACHARACH ZUGESCHRIEBEN

Mach jeden Tag zu deinem Meisterwerk.

JOHN WOODEN

Es gibt mehr Menschen, die kapitulieren,
als solche, die scheitern.

HENRY FORD

Niemand ist verpflichtet, alles zu tun,
aber jeder kann etwas tun.

SEAN PENN

Wer einen Menschen rettet,
rettet die Welt.

TALMUD



Ich glaube nicht an die Zauberkraft von Sternschnuppen, trotzdem wünsche ich mir heimlich was, wenn eine fällt. Dass der Nikolaus nachts von Tür zu Tür geht, widerspricht meiner Erfahrung. Trotzdem schaue ich jedes Jahr verstohlen in meine Schuhe. Dass Schnee auch nichts anderes als gefrorenes Wasser ist, weiß ich. Trotzdem stelle ich mir vor, jemand streut Kristall über die Dächer. Dass die Lichter, die sich im Dunkel des Morgens in den Pfützen spiegeln, nur Ampeln und Autoscheinwerfer sind, sehe ich. Trotzdem verzaubern sie den Asphalt. Dass der Advent auch nur eine Kulisse ist vor den Baustellen der Welt, sagen manche. Trotzdem funkelt was.

SUSANNE NIEMEYER



Folge deiner Freude,
und das Universum wird Türen öffnen,
wo zuvor nur Mauern waren.

JOSEPH CAMPBELL

Der beste Weg, sich selbst zu finden,
ist, anderen zu helfen.

UNBEKANNTER VERFASSER

**Wenn
sie sich nicht
öffnen lässt,
ist es vielleicht
nicht deine Tür.**



Ein Zeichen für Dich

Ein Rechteck mit abgerundeten Ecken.
Kein starres Muster, kein harter Rahmen.
Sondern ein Raum, der Dich mitnimmt –
so wie Du bist.

Die Rundungen erzählen davon,
dass niemand perfekt sein muss,
um gesehen zu werden.
Dass Menschlichkeit weich beginnt –
mit einem Blick, einem Gespräch,
einem offenen Ohr.

Und das Rot?

Es wärmt.
Es sagt: Du darfst auffallen.
Du darfst hier stehen,
mit allem, was Dich beschäftigt.

Rot übersieht man nicht.
Und das soll man auch nicht.
Wenn Du dieses Zeichen siehst,
dann darfst Du wissen:
Hier bist Du willkommen.
Ganz ohne Vorbedingung.



Wir arbeiten an einer Zukunft für Menschen in sozialen Schwierigkeiten

Es stimmt nicht, dass nichts zu machen ist. Es gibt keine Zukunft, von der man sagen könnte, dass es sie einfach gibt, dass sie einfach über uns kommt.

Zukunft ist nichts Feststehendes, nichts Festgefügtes, Zukunft kommt nicht einfach – es gibt nur eine Zukunft, die sich jeden Augenblick formt: je nachdem, welchen Weg ein Mensch, welchen eine Gesellschaft wählt, welche Entscheidungen die Menschen treffen, welche Richtung die Gesellschaft einschlägt. Die Zukunft ist nicht geformt, sie wird geformt.

Die Frage ist nicht, welche Zukunft man hat oder erduldet, die Frage ist, welche Zukunft man haben will und wie man darauf hinlebt und hinarbeitet.

HERIBERT PRANTL

Impressum

Deutscher Caritasverband e. V.
Kommunikation und Medien
Karlstraße 40, 79104 Freiburg

Telefon: 0761 200-884

E-Mail: kampagne@caritas.de

04/2025

Konzept und Text: Heribert Schlensok

Redaktion: Teresa Wieland

Gestaltung: Karsten Mentzendorff

Wir danken den Autor:innen und Verlagen
für die freundliche Genehmigung zum Abdruck:

S. 35 Hans Kruppa

S. 38 Susanne Niemeyer/Matthias Lemme: Stille Post 2019.

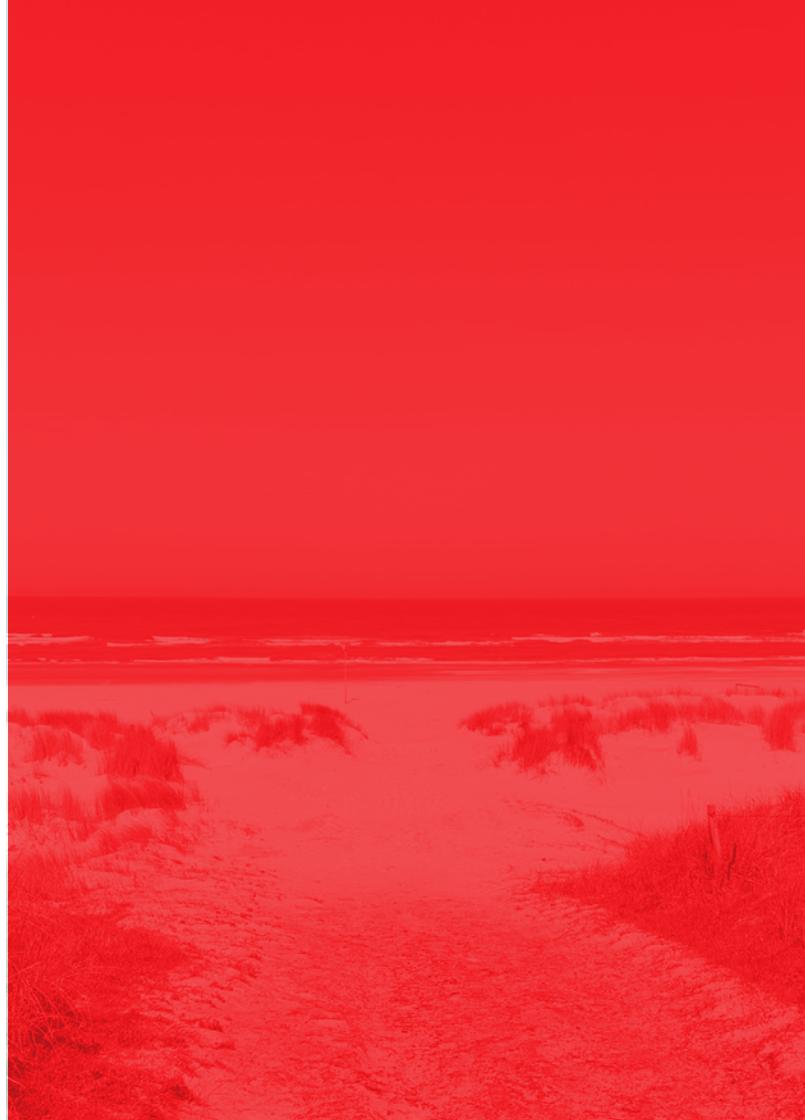
Der Adventskalender zum Ankommen. © edition chrismon in der
Evangelischen Verlagsanstalt, Leipzig 2019

S. 43 Heribert Prantl

Grafiken/Fotos:

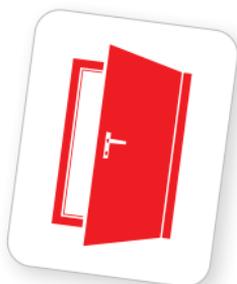
S. 4 Freepik, S. 16 + 28 Pixabay, S. 18 iStock, S. 22 Ivàn Goldstein

Alle übrigen: Karsten Mentzendorff, kam@mdorff.de



**DA KANN
JA JEDER
KOMMEN**

Caritas öffnet Türen



www.caritas.de/oeffnet-tueren

