



## 4. Fastensonntag – Über allgemeine Fastenregeln hinaus

Gedanken zum Thema Fasten von einer alten Dame, eine Woche vor ihrem 100. Geburtstag. Ein langes Leben als Krankenschwester liegt hinter ihr, mit Ausbildungsjahren mitten im Krieg. Auf die Frage, was Fasten für sie bedeutet, war die spontane Antwort, es hat nicht zuerst mit Essen zu tun. Dann überlegte sie, bei welchen Dinge es dafür aber sinnvoll sein könnte. Zum Beispiel bei der Zeit vor dem Fernsehgerät. Wobei das für sie, angewiesen auf einen Rollstuhl, die Tage in einem Pflegeheim um vieles interessanter macht. Und bestimmt auch dazu beiträgt, dass ihr Geist sehr klar und ihr Gedächtnis über die Geschichte sehr prägnant ist.

Eine große Bereicherung sind die zwei Heiligen Messen für sie, die verschiedene Priester der Stadt dankenswerter Weise jede Woche in der Hauskapelle mit den Bewohnern feiern. Sie bringen Impulse zum Nachdenken über die, für sie schon so oft wieder-gekehrten, kirchlichen Feste. Wenn man die ersten wenig bewussten 5 Jahre der Kindheit abrechnet, sind es immer noch 95 mal Ostern und Weihnachten, die sie gefeiert hat.

Sie muss sich über allgemeine Fastenregeln bestimmt keine Gedanken mehr machen, denn ihr Leben ist zum Teil ein ganz großer Verzicht, wie:

Nicht mehr ohne Hilfe auch nur einen Meter gehen zu können, wo sie in der Jugend so begeistert Tennis gespielt hat. Warten zu müssen, ob sie jemand besucht, da die Kinder weit weg wohnen und viele Freundinnen gestorben sind. Musik und Vogellieder zu vermissen, da die Ohren nicht mehr gut hören und das geliebte Hobby Lesen, wegen Problemen mit den Augen. Da sie aber all diese Begrenzungen eines selbstbestimmten Lebens mit so großer Würde und Humor trägt, scheint es mir ein wirkliches Fasten nach dem Willen und zur Freude Gottes zu sein. Sie verzichtet auch das ganze Jahr auf Unfreundlichkeit dem Heimpersonal gegenüber, auf das Jammern über das Essen oder auf Schimpfen auf die heutige Jugend.

Sie fastet unglückliche Gedanken und daher geht jeder ihrer Besucher mit leichterem Herzen und einem großen Vorbild nach Hause.

Pfarrer Dr. Andreas Mersch

## 4. Fastensonntag (Laetare) 29./30.03.2025

1. Les: Jos 5,9a.10-12  
2. Les: 2 Kor 5,17-21  
Ev: Lk 15,1-3.11-32

### Seelsorgeteam

Pfarrer

**Dr. Andreas Mersch**

Leiter der Kirchengemeinden  
(Pfarrverweser)

Poller Hauptstraße 26  
51105 Köln

Tel.: 0221 830 72 98

Sprechstunde: nach Vereinbarung  
[andreas.mersch@erzbistum-koeln.de](mailto:andreas.mersch@erzbistum-koeln.de)

Pfarrvikar

**Pater Abraham Muttethazhathu  
MCBS**

Tempelstraße 2  
50679 Köln

Tel.: 0221 669 662 77

Sprechstunde: nach Vereinbarung  
[abraham.muttethazhathu@erzbistum-koeln.de](mailto:abraham.muttethazhathu@erzbistum-koeln.de)

Pastoralreferentin

**Maria Schwarz**

Poller Hauptstraße 26  
51105 Köln

Tel.: 0221 933 79 50

0176 21 07 03 60

Sprechstunde: nach Vereinbarung  
[maria.schwarz@erzbistum-koeln.de](mailto:maria.schwarz@erzbistum-koeln.de)

Kaplan

**Chika Cyprian Okoye**

Poller Hauptstraße 26  
51105 Köln

Tel.: 0171 650 72 24

Sprechstunde: nach Vereinbarung  
[chika-cyprian.okoye@erzbistum-koeln.de](mailto:chika-cyprian.okoye@erzbistum-koeln.de)

## Termine und Veranstaltungen im Seelsorgebereich

### Familienzentrum und Kidix-Kurse:

Nähere Informationen zu allen Angeboten finden Sie unter:

[www.familienzentrum-deutz-poll.de](http://www.familienzentrum-deutz-poll.de)

### Exerziten im Alltag:

(für angemeldete Teilnehmer)  
„Das Leben ins Gebet nehmen“

Sonntag, 30.03.2025 – 18.30 Uhr

Treffen im Forum am Deutzer Dom mit Pfarrer Dr. Andreas Mersch und Pastoralreferentin Maria Schwarz

### Männerwallfahrt von Jung bis Alt zur Kalker Madonna und zum Kölner Dom

„Siehe – nun mache ich etwas Neues.“

Merkt ihr es nicht?“ (Jesaja 43,19)

Samstag, 05.04.2025

19.35 Uhr Statio in St. Heribert

[www.schweigegang.de](http://www.schweigegang.de)

## Termine und Veranstaltungen von St. Heribert und St. Urban

**Caritaskreis:** Donnerstag, 03.04.2025 – 15.30 Uhr im Forum am Deutzer Dom

### Einweihung Deutzpfad – Stadtrundgang:

Donnerstag, 03.04.2025 – 17.30 Uhr  
Statio und Konzert in St. Heribert

### Eine-Welt-Gruppe:

Sonntag, 06.04.2025 nach der Messe  
im Forum am Deutzer Dom  
Café und Verkauf

### MessdienerInnen:

Sonntag, 06.04.2025

Treffen nach der Messe

### Kolpingfamilie St. Heribert:

Montag, 07.04.2025 – 17.00 Uhr

Wortgottesdienst in der Hauskapelle,  
Theodor-Hürth-Str. 2 - 4

Gäste sind herzlich willkommen!

**Besuchskreis:** Mittwoch, 09.04.2025 – 16.00 Uhr im Forum am Deutzer Dom

**kfd:** Donnerstag, 10.04.2025 –

14.00 Uhr; Besinnungstag

im Forum am Deutzer Dom

### Kommunionvorbereitung:

Samstag, 12.04.2025 – 10.30 Uhr

Palmstockbasteln

im Forum am Deutzer Dom

**kfd:** Montag, 14.04.2025 – 14.30 Uhr

Mitarbeiterinnenrunde

im Forum am Deutzer Dom

**Erzählcafé:** Mittwoch, 16.04.2025

nach der Wortgottesfeier

im Pfarrsaal von St. Urban

### Ortsausschuss:

Mittwoch, 16.04.2025 – 17.30 Uhr

im Forum am Deutzer Dom

**MessdienerInnen:** Donnerstag,

17.04.2025 – 15.00 Uhr Probe für die

Kar- und Ostertage in St. Heribert

**Spieleabend:** Donnerstag, 17.04.2025 –

16.30 Uhr im Forum am Deutzer Dom

## Gottesdienste vom 29. März bis 1. April 2025

### Samstag, 29.03.2025

**17.00 Uhr** Vorabendmesse  
St. Urban

**18.30 Uhr** Vorabendmesse  
St. Joseph  
LuV der Pfarrgemeinden

### Sonntag, 30.03.2025 4. Fastensonntag (Laetare)

### Fastenpredigt in allen deutschsprachigen Messen am Wochenende: Solidarität mit der Welt und den Menschen

**9.45 Uhr** Heilige Messe  
St. Heribert

**10.00 Uhr** Wortgottesfeier für Familien mit Kleinkindern  
St. Joseph  
anschließend Treffen

**11.15 Uhr** Heilige Messe  
Hl. Dreifaltigkeit

**17.00 Uhr** Heilige Messe der Frankophonen Gemeinde  
St. Urban  
in französischer Sprache

### Montag, 31.03.2025

**18.00 Uhr** Kreuzwegandacht  
Hl. Dreifaltigkeit

### Dienstag, 01.04.2025

**8.20 Uhr** Wortgottesfeier der Grundschulen  
St. Heribert

**9.00 Uhr** Heilige Messe  
St. Joseph

**14.30 Uhr** Heilige Messe im Caritas Altenzentrum St. Heribert  
St. Heribert

**18.00 Uhr** Rosenkranzgebet  
Hl. Dreifaltigkeit

Unsere **Kindertagesstätte St. Joseph Köln-Poll** sucht

- vom 30.06.2025 bis zum 28.02.2026 eine  
**Fachkraft** in Vollzeit

Bewerbungen bitte an: [kita.joseph.deutz-poll@erzbistum-koeln.de](mailto:kita.joseph.deutz-poll@erzbistum-koeln.de)

Infos bei Herrn Joel Mayer 0221 830 72 29

Unsere **Kindertagesstätte St. Heribert Köln-Deutz** sucht

- ab sofort bzw. zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine  
**Pädagogische Fachkraft in KiTa** (m/w/d) in Vollzeit,  
zunächst befristet bis Februar 2026 mit der Option auf Verlängerung.

Bewerbungen bitte an: [kita.heribert.deutz-poll@erzbistum-koeln.de](mailto:kita.heribert.deutz-poll@erzbistum-koeln.de)

Infos bei Frau Melanie Dukic 0221 81 13 76

Gottesdienste vom 2. bis 5. April 2025

**Mittwoch, 02.04.2025**

<b>8.15 Uhr</b> St. Joseph	<b>Wortgottesfeier der Gemeinschaftsgrundschule Poller Hauptstraße</b>
<b>8.30 Uhr</b> St. Urban	<b>Heilige Messe</b>
<b>16.00 Uhr</b> St. Joseph	<b>Ökumenischer Gedenkgottesdienst im Johanniter-Stift</b>

**Donnerstag, 03.04.2025**

<b>9.00 Uhr</b> Hl. Dreifaltigkeit	<b>Heilige Messe</b> gestaltet vom Frauenkreis Hl. Dreifaltigkeit
<b>12.00 Uhr</b> Deutzer Friedhof	<b>Beerdigung</b>
<b>13.30 Uhr</b> Deutzer Friedhof	<b>Beerdigung</b>
<b>18.30 Uhr</b> St. Heribert	<b>Wortgottesfeier im Eduardus-Krankenhaus</b>

**Freitag, 04.04.2025**

**Herz-Jesu-Freitag**

<b>8.15 Uhr</b> Kapelle der Stille Evang. Gemeinde	<b>Ökumenische Wortgottesfeier der Katholischen Grundschule Am Altenberger Kreuz (Janusz-Korczak-Schule)</b>
<b>18.00 Uhr</b> St. Heribert	<b>Heilige Messe</b>

**Samstag, 05.04.2025**

**Kollekte in allen Gottesdiensten: Misereor und Fastenopfer der Kinder**

<b>15.00 Uhr</b> St. Heribert	<b>Tauffeier</b>
<b>17.00 Uhr</b> St. Urban	<b>Vorabendmesse</b>
<b>18.30 Uhr</b> St. Urban	<b>Anbetung der Frankophonen Gemeinde</b>
<b>18.30 Uhr</b> Hl. Dreifaltigkeit	<b>Vorabendmesse</b> LuV der Pfarrgemeinden
<b>19.35 Uhr</b> St. Heribert	<b>Statio der Männerwallfahrt zur Kalker Madonna</b> „Siehe – nun mache ich etwas Neues. Merkt ihr es nicht?“ (Jesaja 43,19) 20.00 Uhr Abgangszeit 22.15 Uhr Abschlussmesse im Dom

**Osteragape:** Samstag, 19.04.2025  
nach der Feier der Osternacht  
im Forum am Deutzer Dom

**kfd:** Mittwoch, 30.04.2025 – 14.00 Uhr  
Führung in der Griechisch-Orthodoxen  
Kirchengemeinde – Alt St. Heribert

**Eine-Welt-Gruppe:**

Mittwoch, 30.04.2025 – 18.30 Uhr  
im Forum am Deutzer Dom

**Termine und Veranstaltungen von  
St. Joseph und Hl. Dreifaltigkeit**

**Kommunionvorbereitung:**

Samstag, 29.03.2025 – 17.00 Uhr  
Kerzenbasteln im Pfarrsaal

**Frauenkreis Hl. Dreifaltigkeit:**

Donnerstag, 03.04.2025 – nach der  
Messe Stadtführung „Es war einmal“

**Bücherei Lesezeichen:**

Freitag, 04.04.2025 – 19.00 Uhr  
„Ein Schmecktakel“  
Lesung mit dem Ensemble  
vom Theater „Das Spielbrett“

**Fastenessen der Gemeinde:** Sonntag,

06.04.2025 – 12.00 Uhr im Pfarrsaal  
mit Eine-Welt-Laden und Spielecke

**KiTa St. Joseph:**

Dienstag, 08.04.2025 – 10.00 Uhr  
Religionspädagogisches Angebot

**Ortsausschuss Poll:** Mittwoch,

09.04.2025 – 20.00 Uhr Treffen  
mit dem PGR in der Bücherei

**Palmstockbasteln:**

Samstag, 12.04.2025 – 10.00 Uhr  
im Pfarrheim

**MessdienerInnen:** Dienstag,

15.04.2025 – 16.00 Uhr Probe für die  
Kar- und Ostertage in St. Joseph

**Osteragape:** Samstag, 19.04.2025 nach  
der Feier der Osternacht im Pfarrsaal

**Kommunionvorbereitung:**

Mittwoch, 30.04.2025 – 16.00 Uhr  
Probe in Hl. Dreifaltigkeit

**Kommunionvorbereitung:**

Freitag, 02.05.2025 – 16.00 Uhr  
Probe in Hl. Dreifaltigkeit

**13. Poller Irish Night:**

Samstag, 10.05.2025 in der GGS  
Karten sind zum Preis von 20 €  
im Pfarrbüro sowie über die Website  
[www.polleririshnight.de](http://www.polleririshnight.de) erhältlich.



**Diese Woche lesen Sie  
in der Kirchenzeitung**

**Die KI glaubt nicht an Gott**

25 Jahre Tagung für Öffentlichkeitsarbeit

**Visitenkarten des Doms**

Der Dienst als Domschweizer ist nicht immer einfach

**Von Fegefeuer und Erlösung singen**

Mit Simon Halsey für den „Dream of Gerontius“ proben

**4 Wochen kostenlos lesen**  
**Telefon (02 21) 16 19-193**

## Öffnungszeiten des Pastoralbüros in Deutz

### St. Heribert

Deutzer Freiheit 64, 50679 Köln

Tel.: 0221 801 95 00

[st.heribert.deutz-poll@erzbistum-koeln.de](mailto:st.heribert.deutz-poll@erzbistum-koeln.de)

Montag	9.00 – 11.00 Uhr
Dienstag	9.00 – 11.00 Uhr 15.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch	9.00 – 11.00 Uhr 15.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag	9.00 – 11.00 Uhr 15.00 – 17.00 Uhr
Freitag	9.00 – 11.00 Uhr 15.00 – 18.00 Uhr

### Spenden > Bankverbindung:

IBAN: DE88 3705 0198 0002 0026 57

BIC: COLSDE33 Sparkasse KölnBonn

## Öffnungszeiten des Pastoralbüros in Poll

### St. Joseph und Hl. Dreifaltigkeit

Poller Hauptstr. 26, 51105 Köln

Tel.: 0221 830 72 10

Fax: 0221 83 14 55

[st.joseph.deutz-poll@erzbistum-koeln.de](mailto:st.joseph.deutz-poll@erzbistum-koeln.de)

Dienstag	9.00 – 11.00 Uhr 15.00 – 17.00 Uhr
Mittwoch	9.00 – 11.00 Uhr
Donnerstag	9.00 – 11.00 Uhr 15.00 – 17.00 Uhr
Freitag	9.00 – 11.00 Uhr 15.00 – 18.00 Uhr

### Spenden > Bankverbindung:

IBAN: DE51 3705 0198 0002 8422 76

BIC: COLSDE33 Sparkasse KölnBonn

## Verwaltungsleitung

Iris Fuchs

Tel.: 0221 801 95 0-27

Tel.: 01520 89 19 152

[iris.fuchs@erzbistum-koeln.de](mailto:iris.fuchs@erzbistum-koeln.de)

## Verwaltungsleitung

Ressort Kindertagesstätten

Rita Geuenich

Tel.: 0162 62 13 162

[rita.geuenich@erzbistum-koeln.de](mailto:rita.geuenich@erzbistum-koeln.de)

## Adressen der Kindertagesstätten

### St. Heribert

Lorenzstr. 5-7, 50679 Köln

0221 81 13 76

### St. Joseph

Poller Hauptstr. 26b, 51105 Köln

0221 830 72 29

## Adressen der Pfarrheime

Forum am Deutzer Dom

Deutzer Freiheit 64

St. Joseph

Poller Hauptstr. 26

St. Urban

Ulitzkastr. 3

## Kirchenmusik

Matthias Leenen

Seelsorgebereichsmusiker

Tel.: 0221 88 41 48

[matthias.leenen@erzbistum-koeln.de](mailto:matthias.leenen@erzbistum-koeln.de)

Stand: Donnerstag, 27.03. - 11.00 Uhr

Gottesdienste am 6. April 2025

## Sonntag, 06.04.2025 5. Fastensonntag

**Fastenpredigt in allen deutschsprachigen Messen am Wochenende:  
Lebendiger Glaube in Gemeinschaft**

**Kollekte in allen Gottesdiensten: Misereor und Fastenopfer der Kinder**

<b>9.45 Uhr</b> St. Heribert	<b>Heilige Messe</b>
<b>11.15 Uhr</b> St. Joseph	<b>Heilige Messe</b>
<b>17.00 Uhr</b> St. Urban	<b>Heilige Messe der Frankophonen Gemeinde</b> in französischer Sprache

## Gottesdienste im Eduardus-Krankenhaus

**regelmäßiger Gottesdienst: donnerstags um 18.30 Uhr**

Informationen bei: Pastoralreferent Leonard Schymura, Tel. 0221 82 74-33 62

## Kinderchor

Alle Kinder ab dem Grundschulalter sind herzlich eingeladen!

**Deutz:** mittwochs von 17.00 - 17.45 Uhr

im Forum am Deutzer Dom, Deutzer Freiheit 64

**Poll:** donnerstags von 17.00 - 17.45 Uhr

im Pfarrsaal St. Joseph, Poller Hauptstr. 26

M. Leenen, Tel.: 0221 88 41 48, [matthias.leenen@erzbistum-koeln.de](mailto:matthias.leenen@erzbistum-koeln.de)

## Büchereien:

**Pfarrbücherei KÖB St. Heribert**, Deutzer Freiheit 64

dienstags 15.30 – 18.00 Uhr

mittwochs 10.00 – 12.00 Uhr

donnerstags 15.30 – 18.30 Uhr

E-Mail: [koeb-heribert@gmx.de](mailto:koeb-heribert@gmx.de); Telefon 0221 801 95 036

**LESEZEICHEN KÖB St. Joseph und Hl. Dreifaltigkeit**, Poller Hauptstr. 26

sonntags 10.00 – 13.00 Uhr

dienstags und donnerstags 17.30 – 18.30 Uhr

E-Mail: [koeb.lesezeichen@gmx.de](mailto:koeb.lesezeichen@gmx.de); Telefon: 0160 92 13 49 00

## Caritassprechstunden und weitere Hilfsangebote:

**Caritas St. Heribert:** dienstags 10.00 – 11.00 Uhr, Forum am Deutzer Dom

**Kölsch Hätz-Büro Deutz:** dienstags 16.00 – 18.00 Uhr

Deutzer Freiheit 64, Tel.: 0221 801 95 0-22, E-Mail: [info@koelschhaetz.de](mailto:info@koelschhaetz.de)

**Kölsch Hätz-Büro Poll:** freitags 10.00 – 12.00 Uhr

Rolshover Str. 588a (Marktplatz) Tel: 880 79 89, E-Mail: [info@koelschhaetz.de](mailto:info@koelschhaetz.de)

**Deutzer Tafel:** donnerstags um 14.30 Uhr im Forum am Deutzer Dom;

Lebensmittelausgabe für Deutzer Rentner\*innen mit Köln-Pass

## Seniorenclubs:

**Seniorenclub St. Heribert:** dienstags um 14.30 Uhr im Forum am Deutzer Dom

**Offener Seniorentreff:** am 2. und 4. Dienstag im Monat

von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr im Pfarrzentrum St. Urban

**Seniorenclub Hl. Dreifaltigkeit:** 1. bis 3. Mittwoch im Monat um 14.30 Uhr

im Haus Nikolaus

## Eine-Welt-Kreise:

**Eine-Welt-Gruppe St. Heribert:**

Verkauf von fair gehandelten Produkten an jedem 1. Sonntag im Monat nach der Heiligen Messe in St. Heribert

**Eine-Welt-Laden St. Joseph:**

monatlich in der Seitenkirche St. Joseph – siehe Terminseite

## Besondere Hinweise:

**Café „Sprachen-Raum“: Ein Ort zur interkulturellen Begegnung**

freitags 10.00 Uhr – 12.00 Uhr im Forum am Deutzer Dom;

in Zusammenarbeit mit „Willkommen in Deutz Initiative“ c/o CENO e.V.