



Liebe Schwestern, liebe Brüder,

Angst... Wir reden oft oder gelegentlich miteinander darüber ...Angst vor einer schlimmen Diagnose, ...Angst vor der Ausweitung des Krieges, ...Angst vor dem Verlust eines Menschen oder des Arbeitsplatzes, ...Angst vor einer Prüfung, ... Angst vor einer unangenehmen Begegnung...

Ängste sind Teil unseres Lebens. In manchen Ländern müssen Menschen aufgrund ihres politischen Engagements oder ihrer religiösen Überzeugung Schlimmes befürchten. **Sind wir mit Ängsten konkret konfrontiert worden?**

Im Matthäus-Evangelium lesen wir: Jesus hat gesagt „**Fürchtet euch nicht vor den Menschen!**“ (Mt 10, 26). „**Fürchtet euch nicht vor denen, die den Leib töten, die Seele aber nicht töten können, sondern fürchtet euch eher vor dem, der Seele und Leib in der Hölle verderben kann!**“ (Mt 10, 28). „**Fürchtet euch also nicht! Ihr seid mehr wert als viele Spatzen**“ (Mt 10, 31). Diese Sätze Jesu sind aus dem Sonntagsevangelium (Mt 10, 26-30). Diese Sätze Jesu „**Fürchtet euch nicht!**“ lesen wir dreimal. Damit spricht er Menschen an, die Verunsicherung, Ablehnung und Sorgen kennen. Auch heute erleben viele Menschen Ängste: um die eigene Zukunft, um den Frieden in der Welt, um Gesundheit, Familie oder den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft. Jesus begegnet diesen Ängsten nicht mit einfachen Lösungen, sondern mit einer Zusage: Gott kennt und begleitet jeden Menschen. Kein Leben ist ihm gleichgültig. Jesus ruft uns alle dazu auf, aus dem Vertrauen auf Gottes Nähe zu leben.

Am 21. Juni erleben wir die Sommersonnenwende. Den längsten Tag und die kürzeste Nacht dieses Jahres erleben wir an diesem Tag.
Am 24. Juni feiern wir das Fest „Geburt des Johannes des Täufers“. Er hat über Jesus gesagt: „**Er muss wachsen, ich aber muss abnehmen**“ (Joh 3,30). Dieses Hochfest fällt in die Zeit der längsten Tage des Jahres. Während das Licht der Sonne nach dem Johannistag langsam abnimmt, wächst das Licht Christi auf Weihnachten hin wieder entgegen. Diese Symbolik lädt uns ein, Christus mehr Raum in unserem Leben zu geben und selbst zu Zeugen seines Lichtes zu werden. Lasst das Leben von Johannes dem Täufer uns ermutigen, mit Mut und Bescheidenheit unseren Glauben zu leben und durch unser Leben auf den hinzuweisen, der Hoffnung, Frieden und Leben schenkt.

„**Fürchtet euch nicht – ihr seid bei Gott geborgen.**“ Mögen diese Worte Jesu uns Christen in dieser Woche immer Kraft geben.

P. Abraham Muttethazhath MCBS

12. Sonntag im Jahreskreis 20./21.06.2026

1. Les: Jer 20,10-13

2. Les: Röm 5,12-15

Ev: Mt 10,26-33

Seelsorgeteam

Pfarrer

Dr. Andreas Mersch

Leiter der Kirchengemeinde
(Pfarrverweser)

Poller Hauptstraße 26

51105 Köln

Tel.: 0221 830 72 98

Sprechstunde: nach Vereinbarung

andreas.mersch@erzbistum-koeln.de

Pfarrvikar

**Pater Abraham Muttethazhath
MCBS**

Tempelstraße 2

50679 Köln

Tel.: 0221 669 662 77

Sprechstunde: nach Vereinbarung

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

Kaplan

Chika Cyprian Okoye

Poller Hauptstraße 26

51105 Köln

Tel.: 0171 650 72 24

Sprechstunde: nach Vereinbarung

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

Ministrantentag in Altenberg:

Samstag, 20.06.2026

Dankabend für Ehrenamtliche:

Samstag, 20.06.2026 beginnend mit der Messe um 17.00 Uhr in St. Joseph
Es singt der Chor TonArt; anschließend Begegnung im Poller Pfarrzentrum

Ortsausschuss Poll und Deutz:

Mittwoch, 01.07.2026 – 19.00 Uhr
Treffen in der Bücherei Lesezeichen Poll

Kölsch Hätz Deutz/Poll:

Sonntag, 05.07.2026 – 11.00 Uhr
Herzliche Einladung zum 20-jährigen Jubiläum! (mit Anmeldung)
siehe Seite 3

Seelsorgebereichsmusiker-Konferenz

Köln: Dienstag, 07.07.2026 – 10.00 Uhr
im Forum am Deutzer Dom

Pfarrfest in St. Heribert

Sonntag, 12.07.2026 ab 11.30 Uhr
Internationale Messe um 17.00 Uhr
siehe Seite 4

Pfarrgemeinderatssitzung:

Dienstag, 14.07.2026 – 19.30 Uhr
in der Bücherei Lesezeichen Poll

Termine und Veranstaltungen von St. Heribert und St. Urban

Familienmesse: Sonntag, 21.06.2026 – 9.45 Uhr in St. Heribert im Pfarrgarten (bei gutem Wetter)

„Bei Gott bist DU der Champion“
Extra kindgerecht mit viel Musik und Mitmach-Angeboten
danach: Kicken und Kaffee im Garten

Caritaskreis: Dienstag, 23.06.2026 – 16.30 Uhr im Forum am Deutzer Dom

Kommunionvorbereitung 2027:

Dienstag, 23.06.2026 – 19.00 Uhr
Elterninfoabend
im Forum am Deutzer Dom

Erzählcafé:

Freitag, 26.06.2026
nach der Wortgottesfeier
im Forum am Deutzer Dom

Eine-Welt-Gruppe:

Mittwoch, 01.07.2026 – 18.30 Uhr
im Forum am Deutzer Dom

Kommunionvorbereitung 2027:

Freitag, 03.07.2026 von 16.00 bis 17.30 Uhr
Anmeldung für den neuen Kommunionkinderkurs im Forum am Deutzer Dom

Eine-Welt-Gruppe:

Sonntag, 05.07.2026
Verkauf nach der Messe in der Kirche,
Café im Forum am Deutzer Dom

Besuchskreis: Mittwoch, 08.07.2026 – 16.00 Uhr im Forum am Deutzer Dom

Gottesdienste vom 20. bis 23. Juni 2026

Samstag, 20.06.2026

17.00 Uhr **ENTFÄLLT: Vorabendmesse**
St. Urban

17.00 Uhr **Vorabendmesse für den Seelsorgebereich (AM, CO)**
St. Joseph
LuV der Gemeinde

Es singt der Chor TonArt.

Türkollekte für die Pfarrcaritas

Im Anschluss findet der Dankabend für Ehrenamtliche statt.

Sonntag, 21.06.2026 12. Sonntag im Jahreskreis

9.45 Uhr **Heilige Messe als Familienmesse (CO)**
St. Heribert
„Bei Gott bist DU der Champion“
bei gutem Wetter im Pfarrgarten

11.15 Uhr **Heilige Messe (AM)**
Hl. Dreifaltigkeit

Türkollekte für die Pfarrcaritas

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

Montag, 22.06.2026

18.00 Uhr **Eucharistische Anbetung**
Hl. Dreifaltigkeit

Dienstag, 23.06.2026

8.20 Uhr **Schulgottesdienst der Grundschulen (MS)**
St. Heribert

9.00 Uhr **Heilige Messe (AM)**
St. Joseph

14.30 Uhr **Wortgottesfeier im Caritas Altenzentrum St. Heribert (WJ)**
St. Heribert

18.00 Uhr **Rosenkranzgebet**
Hl. Dreifaltigkeit

AM = Pfr. Andreas Mersch, PA = Pater Abraham Muttethazhath;
CO = Kaplan Chika Cyprian Okoye, MS = Pastoralreferentin Maria Schwarz,
WJ = Diakon Wolfram Jäckel; JC = Pfr. Jean Paul Cyimana (Frankophone Gemeinde), EV = Kaplan Eronim Varga (Rumänische Gemeinde)

Legende: JG = Jahrgedächtnis, LuV = Lebende und Verstorbene,
StM = Stiftungsmesse, SWA = Sechswochenamt

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

am 2. Sonntag im Monat 10.30 – 12.30 Uhr

E-Mail: 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; Telefon: 0160 92 13 49 00

Gottesdienste vom 24. bis 27. Juni 2026	
Mittwoch, 24.06.2026 Geburt des Hl. Johannes des Täufers	
9.00 Uhr St. Urban	Heilige Messe (AM)
16.00 Uhr St. Joseph	Heilige Messe im Johanniter-Stift (PA) mit Krankensalbung
Donnerstag, 25.06.2026	
9.00 Uhr Hl. Dreifaltigkeit	Heilige Messe (CO) gestaltet vom Frauenkreis Hl. Dreifaltigkeit
18.30 Uhr St. Heribert	Heilige Messe im Eduardus-Krankenhaus (PA)
Freitag, 26.06.2026	
8.20 Uhr Hl. Dreifaltigkeit	Schulgottesdienst der Katholischen Grundschule Am Altenberger Kreuz (Janusz-Korczak-Schule) (PA)
10.00 Uhr St. Heribert	Wortgottesfeier gestaltet von der kfd
Samstag, 27.06.2026	
17.00 Uhr St. Urban	Vorabendmesse (CO)
18.30 Uhr Hl. Dreifaltigkeit	Vorabendmesse (PA)

Erzählcafé: Mittwoch, 15.07.2026
nach der Wortgottesfeier
im Pfarrsaal von St. Urban

Ortsausschuss: Mittwoch, 15.07.2026
– 17.30 Uhr im Forum am Deutzer Dom

Spielenachmittag: Donnerstag,
16.07.2026 von 16.30 Uhr bis 19.30 Uhr
im Forum am Deutzer Dom
Spielen von Gesellschaftsspielen
Mitspieler sind herzlich willkommen!

kfd: Mittwoch, 22.07.2026 – 11 Uhr
Tagesfahrt mit der KD nach Monheim
ab Schiffsanleger Köln Altstadt

KjG-Sommerlager:
Samstag, 15. bis Samstag, 29.08.2026
im Kleinwalsertal in Österreich
Infos unter www.kjg-deutz.de

Termine und Veranstaltungen von St. Joseph und Hl. Dreifaltigkeit

Kommunionvorbereitung 2027:
Mittwoch, 24.06.2026 – 19.00 Uhr
Elterninfoabend im Pfarrsaal

Kindertagesstätte St. Joseph:
Donnerstag, 25.06.2026 – 10.00 Uhr
Religionspädagogisches Angebot

MessdienerInnen: Ausbildung
Mittwoch, 01.07.2026 – 17.00 Uhr
Treffpunkt Kirche St. Joseph

DJK: Freitag, 03.07.2026 – 17.00 bis
20.00 Uhr social media workshop für
Jugendliche von 10 bis 16 Jahren im
Pfarrsaal

Kommunionvorbereitung 2027:
Mittwoch, 08.07.2026
von 16.00 bis 18.00 Uhr
Anmeldung für den neuen
Kommunionkinderkurs im Pastoralbüro

Kindertagesstätte St. Joseph:
Freitag, 10.07.2026 – 14.30 Uhr
Wortgottesfeier zum Abschluss
für die Wackelzähne

MessdienerInnen: Ausbildung;
Mittwoch, 15.07.2026 – 17.00 Uhr
Treffpunkt Kirche Hl. Dreifaltigkeit

KjG-Ferienlager:
Samstag, 15. bis Samstag, 29.08.2026
auf die Insel Venø im dänischen Limfjord
Infos unter www.kjgpoll.de

Kölsch Hätz
Nachbarschaftshilfen

**Herzliche Einladung
zum 20-jährigen Jubiläum
von Kölsch Hätz Deutz/Poll**

am 05. Juli 2026 um 11:00 Uhr
An den Rolshover Gärten 18
51105 Köln

Wir beginnen mit einem Gottesdienst in der
"Kapelle der Stille" mit anschließendem geselligen
Beisammensein.

Für Ihr leibliches Wohl bei Snacks und Getränken
ist gesorgt.

Um die Planung zu erleichtern, bitten
wir Sie um Bestätigung Ihrer Teilnahme
bis zum 01.07.2026
per Mail an
pia.diessner@caritas-koeln.de
oder telefonisch unter 0178 9609304

STADTRADELN vom 10. - 30. Juni 2026 – Wir sind dabei!

Seit mehr als 10 Jahren gibt es die Möglichkeit, für mehr Klimaschutz,
bessere Luft und eine fahrradfreundliche Stadt in die Pedale zu treten.
Unsere Pastorale Einheit „Schäl Sick Mitte“ ist mit einem Team am Start und
jeder, der in Köln lebt oder arbeitet, kann sich unserem Team
„PE Schäl Sick Mitte“ anschließen. Weitere Infos unter: www.stadtradeln.de
Über diesen Link können Sie sich auch direkt anmelden und unserem Team
beitreten:

https://www.stadtradeln.de/index.php?id=171&L=0&team_preselect=5634

Öffnungszeiten Pastoralbüro in Deutz	
Deutzer Freiheit 64, 50679 Köln Tel.: 0221 801 95 00 st.heribert.deutz-poll@erzbistum-koeln.de	
Dienstag	9.00 – 12.00 Uhr 15.00 – 18.00 Uhr
Mittwoch	9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag	15.00 – 18.00 Uhr
Freitag	9.00 – 12.00 Uhr
Spenden > Bankverbindung: IBAN: DE88 3705 0198 0002 0026 57 BIC: COLSDE33 Sparkasse KölnBonn	
Öffnungszeiten Pastoralbüro in Poll	
Poller Hauptstr. 26, 51105 Köln Tel.: 0221 830 72 10 st.joseph.deutz-poll@erzbistum-koeln.de	
Dienstag	9.00 – 12.00 Uhr
Mittwoch	15.00 – 18.00 Uhr
Donnerstag	9.00 – 12.00 Uhr
Freitag	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	
Verwaltungsassistent	
David Blumann Tel.: 0175 258 28 94 david.blumann@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. 5
Kirchenmusik	
Matthias Leenen Seelsorgebereichsmusiker Tel.: 0221 88 41 48 matthias.leenen@erzbistum-koeln.de	

Stand: Donnerstag, 18.06. - 11.00 Uhr

K Diese Woche lesen Sie in der Kirchenzeitung

„Kirchen sollen wachsen und gedeihen“

Gespräch über neue „Church Planting“-Gemeinden

„Großer Gott, wir spielen heut“

Fußballturnier der Ministranten in Bergheim

Kontakt verboten!

Wenn Großeltern ihre Enkel nicht sehen dürfen

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

Gottesdienste am 28. Juni 2026	
Sonntag, 28.06.2026 13. Sonntag im Jahreskreis	
9.45 Uhr St. Heribert	Heilige Messe (AM) LuV der Gemeinde
10.00 Uhr St. Joseph	Wortgottesfeier für Familien mit Kleinkindern anschließend Treffen
11.15 Uhr St. Joseph	Heilige Messe (PA)
17.00 Uhr St. Urban	Heilige Messe der Frankophonen Gemeinde (JC) in französischer Sprache
Gottesdienste im Eduardus-Krankenhaus	
Informationen bei: Pastoralreferent Leonard Schymura, Tel. 0221 82 74-33 62	

Pfarrfest mit anschließender internationaler Messe in St. Heribert

Am 12. Juli 2026 ab 11.30 Uhr feiern wir in und um St. Heribert die internationale Vielfalt in unserer Gemeinde und unserem Veedel.

Parallel zum Kleinkindergottesdienst um 11.30 Uhr öffnen wir ab dann auch die Tore zum Forum und Pfarrgarten. Dort besteht die Möglichkeit, fair gehandelte Produkte bei der Eine-Welt-Gruppe zu erwerben, mit der Kölsch Hätz Rikscha zu fahren und unsere Bücherei (KÖB) samt Bücherflohmarkt zu besuchen. Unsere Messdiener, die KJG, die Fördervereine der Kita St. Heribert und KGS Gotenring und weitere freiwillige Helfer sorgen für das leibliche Wohl. Speziell für Kinder gibt es eine Hüpfburg sowie Spiel- und Bastelangebote unter Beteiligung der Kita St. Heribert.

Zudem gibt es noch ein weiteres buntes Programm: Lesung für Kinder op Kölsch, ein Kinder-Sprach-Café, Riesen-Seifenblasen und gemeinsames Taizé-Lieder Singen.

Den großen Abschluss findet das Pfarrfest mit der **internationalen Festmesse um 17 Uhr** zusammen mit der Frankophonen und Rumänischen Gemeinde samt Messdienerneinführung.

Der Ortsausschuss St. Heribert bedankt sich bei allen Helfenden und freut sich auf ein fröhliches Fest mit Euch.

Interesse mitzuwirken? Sehr gerne! Wir freuen uns über Kuchenspenden und Hilfe an verschiedenen Ständen. Aufgaben und weitere Informationen unter:

<http://pfarrfest.sankt-heribert.de>



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

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