

Es stehen Ihnen folgende in Geistlicher Begleitung ausgebildete und erfahrene Personen zur Verfügung:

**Heribert Dölle**  
Pfarrer,  
Pfarrei Hl. Dreifaltigkeit  
(Derendorf, Pempelfort)



**Christoph Dörpinghaus**  
Gemeindefereferent,  
Klinik- und Notfallseelsorge  
(Garath)

**Hannelore Eibler**  
Unternehmerin  
(Lichtenbroich)



**Sr. Christina Eßer OSM**  
Ordensgemeinschaft der  
Servitinnen (Stadtmitte)

**Ulrike Fraune**  
Gemeindefereferentin,  
Pfarreiengemeinschaft  
Linksrheinisches Düsseldorf



**Meinrad Funke**  
Pfarrer, JVA  
(Remscheid, Wuppertal)

**Anne Helmes**  
Tanzpädagogin  
(Kaiserswerth)



**Kludia Hilger**  
Pastoralreferentin,  
Pfarrei St. Antonius und  
Elisabeth (Hassels, Reisholz)

**Sr. Elisabeth Jansen OSM**  
Ordensgemeinschaft der  
Servitinnen (Stadtmitte)



**Georg Lingnau**  
Pastoralreferent,  
Gemeindepastoral  
(Düsseldorf)

**Sonja Lohkemper**  
Leiterin Sozialdienst  
Seniorenresidenzen Haus  
Schloßpark (Benrath)



**Gisela Maßop**  
Gemeindefereferentin,  
LVR-Klinikum (Gerresheim)

**Edgar Nowack**  
Architekt  
(Kaarst)



**Irmgard Poestges**  
Pastoralreferentin,  
Pfarrei St. Lambertus  
(Stadtmitte)

**Markus Rischen**  
Pastoralreferent,  
Gemeindepastoral  
(Rhein-Kreis Neuss)



**Martin Ruster**  
Pfarrer, Pfarrei St. Matthäus  
(Garath, Hellerhof)

**Karl-Heinz Sülzenfuß**  
Pfarrer, Pfarrei St. Margareta  
(Gerresheim, Grafenberg, Hub-  
belrath, Knittkuhl, Vennhausen)



**Detlef Tappen**  
Pastoralreferent,  
Gemeindepastoral  
(Kreis Mettmann)

**Johannes Wirthmüller**  
Pfarrer, Schulseelsorger  
Erzb. Suitbertus-Gymnasium  
(Kaiserswerth)



**Gabriele Wolters**  
Lehrerin  
(Ratingen)

# Ihr 'Personal-Coach' durch die Fastenzeit



Eine gemeinschaftliche Aktion der Katholischen Kirche  
in Düsseldorf und der Citypastoral

# Die Fastenzeit – Sechseinhalb Wochen

Sechseinhalb Wochen liegen zwischen Aschermittwoch (5. März) und Ostersonntag (20. April). Vierzig Tage und 6 Sonntage zur Vorbereitung auf das Osterfest – das Fest des Lebens.

Diese Zeit lädt dazu ein, mit Ruhe für einen längeren Zeitraum das eigene Leben in den Blick zu nehmen:

- › Vielleicht geht es einfach darum, mal zu sortieren, wie mein Leben gerade aussieht, wovon es geprägt ist, was meinen Alltag ausmacht.
- › Vielleicht will ich einmal bewusst auf meine Gewohnheiten schauen und sie befragen: Wo kommen sie her? Wie geht es mir damit?
- › Vielleicht spüre ich, dass ich mich neu orientieren möchte: Was ist mir wirklich wichtig? Wofür nehme ich mir Zeit?
- › Vielleicht ist mir alles zu viel und es geht darum, erst einmal Ballast abzuwerfen und frei zu werden für Wesentliches. Aber was ist das?
- › Vielleicht möchte ich auf die Prioritäten schauen, die ich gesetzt habe oder die ich neu setzen möchte.
- › Vielleicht nutze ich diese Zeit, um etwas Neues zu beginnen, auszuprobieren, einzuüben, ...
- › Vielleicht ...

Mit diesen oder ähnlichen Fragen in die Fastenzeit zu gehen, kann zu einer Bereicherung für mein Leben werden und zu größerer Sensibilität und Vitalität führen.

# Dürfen wir Sie ganz persönlich beraten?

Wählen Sie für Ihren Weg durch die Fastenzeit Ihren „Personal Coach“:

- › einmaliges, persönliches Klärungsgespräch zu Beginn der Fastenzeit
- › Dauer: ca. 1 Stunde
- › Termin und Ort des Treffens nach individueller Vereinbarung
- › falls gewünscht: Angebot eines Reflexionsgesprächs nach Ostern
- › Die Gespräche finden in seelsorglicher Vertraulichkeit statt
- › Das Gesprächsangebot ist kostenfrei

Informationen und Kontakt:

Tel: 0211.901020 oder

mail: [fastencoach@katholisches-duesseldorf.de](mailto:fastencoach@katholisches-duesseldorf.de)

Katholische Kirche in Düsseldorf

Citadellstr. 2, 40213 Düsseldorf

[www.katholisches-duesseldorf.de](http://www.katholisches-duesseldorf.de)

Tel. 0211.901020