

23.06.2026 um 05:20 Uhr

**hr1 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Andreas Wörsdörfer,**

Pastoralreferent, Katholische Pfarrei Dom St. Bartholomäus, Frankfurt am Main

## Good moments

Samstage in der Frankfurter Innenstadt sind nicht gerade das, was ich als entspannt bezeichnen würde. Darum vermeide ich es, so gut es geht, samstags auch nur in die Nähe der Zeil – der großen Einkaufsstraße in Frankfurt – zu gehen. Letztens musste es aber sein. Wir haben Firmung gefeiert. Im Frankfurter Dom - auch mitten in der Innenstadt. 60 Jugendliche hatten wir darauf vorbereitet und an dem Samstag war es dann so weit. Sehr früh bin ich los, um alles vorzubereiten für die Gottesdienste. Mit der U-Bahn zur Hauptwache, dann wollte ich weiter zu Fuß, ziemlich bepackt.

### Wie ein besonderer Moment den Morgenstress weggefeht hat

Das kann ja heiter werden, dachte ich mir. Zwei Gottesdienste vor mir, mit Vor- und Nachbereitung, dazu dann die aufgeregten Jugendlichen mit ihren Familien. Und vorher muss ich mich jetzt auch noch durch die Einkaufsstraße quälen. Ich bin aus der Bahn ausgestiegen, die Treppen hoch gegangen, und dann: Sonnenschein, Ruhe, und nur die Vögel, die in den Platanen gezwitschert haben.

### Die Klänge, die Sonne, die Ruhe brachten den perfekten Start

Dann, am Paulsplatz: Das Glockenspiel der Nikolaikirche auf dem Römerberg. Meistens wird es mechanisch von Hand gespielt und an diesem Morgen war es ein rhythmisches, beschwingtes österliches Lied. Sonne, Ruhe, Vogelgezwitscher und das Glockenspiel. Was für ein perfekter Start in den Tag. Da meint es aber jemand gut mit mir, habe ich gedacht.

## **Warum lohnt es sich, kleine Glücksmomente wahrzunehmen?**

Eine Studienkollegin von mir postet solche „good moments“ öfter mal – Henriette Crüwell, sie ist mittlerweile evangelische Pröpstin in Rheinhessen. Und sie fragt dann am Ende: „Und was war dein good moment?“ Ich freue mich immer, das zu sehen. Sie hat mich inspiriert und offen gemacht, auch meine good moments am Tag wahrzunehmen. Und das an diesem Samstagmorgen in der Frankfurter Innenstadt war einer. Ein richtiger „good moment“.

## **Wie ein solcher Moment den ganzen Tag verändern kann**

Ich bin eine Weile auf dem Römerberg stehen geblieben, habe innerlich mitgesummt und die beschwingte Melodie ist mir direkt ins Herz gegangen. Dieser Moment hat den Ton für den Tag gesetzt.

Und abends, nach einem langen Arbeitstag mit vielen Gesprächen, viel Organisieren und zwei schönen Gottesdiensten mit den Jugendlichen, hat dieser Moment noch in mir nachgeklungen. Wie schön.

## **Offen bleiben für die kleinen Wunder des Alltags**

Ich will weiter offen sein, um meine good moments zu erkennen, zu ergreifen und davon zu erzählen.