

## Kein Abwehrpanzer, sondern innere Stärke

Susanne Eva Oelerich leitet den Hildegardkreis und gibt Tipps für mehr Resilienz – die Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen gut zu überstehen

Von Christine Tscherner

**BINGEN/GAU-ALGESHEIM.** Susanne Eva Oelerich (55) schätzt den Rochusberg als Kraftort und das Hildegardforum als Gastgeber. Kreuzschwestern geben der Leiterin des Hildegardkreises den Raum für ein breit aufgestelltes Kursprogramm. Zum Herbstseminar kamen zuletzt insgesamt 100 Zuhörer an zwei Tagen. Wie bringt die 55-jährige Fengshui-Beraterin aus Gau-Algesheim chinesische Medizin und Hildegard-Lehren zusammen? Wie hilft Resilienz in Krisenzeiten?

Raumaufteilung und Farbgestaltung, das ist ein wichtiges berufliches Standbein für Susanne Oelerich, die gelernte Bankkauffrau und Journalistin ist. So weit entfernt wie das auf den ersten Blick scheint, ist Fengshui gar nicht vom Ehrenamt des Binger Hildegard-Kreises. „Der Mensch steht für mich immer im Mittelpunkt.“ Egal, ob beim Energiefluss für ruhigen Schlaf bei der Bett-Ausrichtung oder beim Resilienz-Vortrag des Frauenfrühstücks auf dem Rochusberg.

Ein Treffen mit Provinzoberin Schwester Ancilla Maria Ruf war 2016 der Auslöser. „Edelsteine als Impulsgeber“ wurde mein erster Vortrag im Forum. „Zuletzt referierte Oelerich im September über „Fit und vital in Körper und Geist“. Immer geht es ihr um die Stärkung des Menschen, um Kraftquellen für den Alltag.

Die psychische Widerstands-



Hildegardkreis-Leiterin Susanne Eva Oelerich gibt Resilienz-Kurse auf dem Rochusberg.

Foto: Christine Tscherner

kraft und Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen zu überstehen, das heißt Resilienz. Sie ist zentrales Thema für die Beraterin geworden. „Derzeit sind durch unsichere Zeiten, Krieg und Krisen viele Menschen auf

der Suche nach innerer Stärke.“ Denn nicht etwa Abperlen oder Abwehrpanzer seien gemeint, sondern der Schutzmechanismus durch innere Stärke.

Wie sich Resilienz aufbauen lässt? Oelerich nennt drei Säulen:

Den Körper „einrichten“ mit Bewegung und einer stärkenden Umgebung. Die Ernährung in den Blick nehmen – am liebsten unter Hildegard-Blickwinkeln nicht zu spät vor dem Schlafengehen essen, viele

Kräuter, Dinkel und immer in Maßen. Und als dritte Säule für die geistige Stärkung der Kontakt zu Gott.

„Wer nicht gläubig ist, der kann es auch mit Besinnungspausen probieren“, rät Oe-

rich. Ganzheitliche Ansätze fand die Seminarleiterin nämlich nicht nur im Studium der Binger Heiligen und bei Hildegard Strickerschmitt als langjährige Ausbilderin.

Vor 15 Jahren startete Oelerich auch das Studium bei östlichen Meistern, besuchte deren Seminare in Hamburg und reiste nach China. „In der asiatischen Kultur sehe ich ganz viele Parallelen zu Hildegard mit ihrem ganzheitlichen Ansatz.“ Ergänzend, nicht vermissend, das ist ihr wichtig.

Seit drei Jahren leitet Susanne Oelerich zusammen mit Lioba Neumann den Hildegardkreis. Ihre Seminare hält die Gau-Algesheimerin nicht nur auf dem Rochusberg, sondern auch in Bingerbrück, im Weiterbildungszentrum (WBZ), in Volkshochschulen oder bei den Maltesern. „Der Binger Rochusberg ist jedoch ein besonderer Ort, der viel Weitblick bietet.“

In ihrer Praxis in Ockenheim laufen die Fäden zusammen. „Reich wird man in der Selbstständigkeit nicht, aber es ernährt mich.“ Ein Buchprojekt liegt fast fertig in der Schublade.

Was die Referentin insbesondere durch mehr Homeoffice ihrer Kunden gemerkt hat: „Das Zuhause erhielt einen ganz neuen Stellenwert.“ Die Pandemie zwang Menschen, sich neu auszuloten, sich anders aufzustellen.

„Nischen zu schaffen im Alltag, der viel stärker zwischen Beruf und Freizeit vermischt,

### KONTAKT

► Wer mehr wissen will zu Resilienz-Kursen, Fengshui und Hildegardkreis: [www.susanne-eva-oelerich.de](http://www.susanne-eva-oelerich.de)

das ist wichtig geworden.“ Nischen und Rückzugsorte, auch räumlich, müssen nicht riesig sein. „Manchmal ist mit einer neuen Farbe für eine Wand, einer gemütlichen Ecke oder Möbeln umstellen schon viel erreicht.“

Das 1920 gegründete Mutterhaus der Kreuzschwestern stellt mutig neue Weichen, holt sich Experten als Seminarleiter für Programm über den katholischen Tellerrand hinaus. Gäste schätzen insbesondere seit dem Ausbau des Hotels auch Wochenendseminare als Auszeit. Kräuterworkshop, Kunstausstellungen oder meditatives Bogenschießen – den fehlenden Nachwuchs bei den Ordensleuten gleichen die Kreuzschwestern mit Referenten in ihrem Sinne aus.

Was auf den Rochusberg passt, das haben sie genau im Fokus. Hildegard als bloßes Kräuterweiblein hat bei ihnen keine Chance – ganz nach der Prägung von Pater Krasenbrink. Hildegards Rolle als Kirchenlehrerin und Prophetin gehört ebenso zum Programm wie Küche, Kräuter und Edelstein-Kunde. Qualität vor Quantität ist für das Hildegardforum immer das Motiv gewesen.