

Gute Lösungen für einen klaren Kopf

Erste Mental-Vital-Messe mit großer Resonanz

Bad Nauheim – Klar im Kopf, selbstbestimmt, mutig – so wünscht sich Jemanda (Jessica Mandanna Dawkshas) ihr Publikum, wenn es Impulse auf ihrer ersten Mental-Vital-Messe gesammelt hat. Dafür sorgten 22 Ausstellerinnen und Aussteller im persönlichen Gespräch und in 26 Workshops in Bad Nauheim. Die Resonanz war groß.

Der Untertitel auf dem Flyer der Mental Vital „Die geistige Gesundheitsmesse“ sagt genau das aus, was sie ist: Es geht um Geist und Gesundheit, also die ganzheitliche Betrachtung des Menschen. Die lichten Räume des Hotels Rosenau wirken durch die weiß bezogenen Tische noch heller. Licht und leise Musik, von Jemanda komponiert und eingespielt, lassen eine wohlige Atmosphäre entstehen.

Schon am Freitagnachmittag, dem ersten von drei Tagen, gehen zahlreiche Gäste jeden Alters, jeden Typs, Herren und Damen von Tisch zu Tisch. Die Veranstalterin ist zufrieden: „Wir haben schon 200 Tickets online verkauft und bei der Öffnung standen die Leute Schlange. In den ersten Workshops waren jeweils mehr als 25 Personen.“ Begrüßt werden die Besucherinnen und Besucher von einer Bilderwand mit „Happy Face“-Fotos, Gesichtsassoziationen aus Natur und Technik. Es gilt, das Lieblingsbild zu wählen; ein Fotoweiterbildungskurs winkt als Preis.

Jemanda ist nicht nur eine perfekte Organisatorin, der eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen am Herzen liegt, sondern auch Fotografin, Sängerin und Malerin. Seit sie 14 Jahre alt ist, beschäftigt sie sich mit dem Gesundheitsthema.



Veranstalterin Jemanda veranstaltete zum ersten Mal die Mental Messe. Ihre kreative Ader setzte sie dabei als Brücke ein. Ihr ehemaliger Azubi Jayhan Chase hält alles in Fotos fest.

HANNA VON PROSCH (3)



Marida Merziger erklärt Gästen, warum eine aufrechte Wirbelsäule für das Wohlbefinden wichtig ist.

Anlass war ein Buchgeschenk über eine Frau, die sich durch positive Gedanken heilen konnte. „Wenn ich nicht so viel Kreativität in mir hätte, wäre ich Ärztin geworden“, erzählt sie. So habe ich in meinem Le-

ben immer wieder beides miteinander verknüpft. In der Messe kann ich alles integrieren.“

Innerhalb weniger Tage hatte sie ein Konzept entwickelt, 40 mögliche Interessenten kontaktiert, um 22 zu gewinnen.



Happy Face oder Gesichter einmal anders fotografiert. Messegäste wählen ihr Lieblingsfoto.

„Viele Menschen haben noch Vorbehalte, weil sie Esoterik mit Ganzheitlichkeit verwechseln. Wir haben unter den Ausstellern und Referenten eine Mischung aus vielen Berufen: Mental-Trainer, Paartherapeu-

ten, Psychologen, Yogalehrer. Denn den Blick zu weiten, wenn das Leben zu eng scheint, ist auf vielen Gebieten möglich“, erklärt sie.

An ihrem Stand verschenkt Silvia Buck einen strahlenden

Herzensklangmoment mit der Klangschale. Marida Merziger greift zum Skelett und erklärt, warum und wie aufrechte Haltung wirksam ist. Es geht um Ich-Zeit, Gelassenheit, Selbstwirksamkeit, die Kraft der Natur und therapeutische Beziehungsangebote. Ein siebentägiges Retreat auf Teneriffa mit holotropem Atmen sowie ein Retreat mit pferdeassistierten Elementen werden angeboten, oder ein fünftägiger Workshop, um die Frau zu werden, die man wirklich ist.

Herzenswunsch: Ein Haus der Heilung

In einem der Workshops gibt Katja Turek das Beispiel: „Ich blicke auf den Berg Arbeit, habe aber nicht gesehen, was ich schon geschafft habe.“

Wir seien viel zu problemfokussiert, statt eine Lösung aus Klarheit, neuen Optionen und selbstbestimmtem Handeln anzustreben. Es wird klar, dass körperliche und mentale Resilienz ein Modell der Stressprävention ist. Und auch für die zweite Lebenshälfte gibt es Anregungen, ebenso für Waldbaden, die Stimulierung des Vagusnervs und wie die Stimme als Heilwerkzeug funktioniert. Die Aussteller sind begeistert von der Messe. „Sie hat so viele Facetten der geistigen Gesundheit zusammengebracht. Man hat sich gut kennenlernen können“, meint Silvia Buck, die Klangtherapeutin.

Für Jemanda ist die Messe eine Brücke zu ihrem Herzenswunsch, einem „Haus der Heilung“ in Bad Nauheim. Dafür braucht sie aber noch zahlungskräftige Investoren.

Die nächste Messe ist bereits auf April 2027 terminiert. hms