



Na, mal probieren? Vorsicht, dieser Kakao wirkt wie ein Zaubertrank. Und was dann passiert, erzählt Autorin Christine Dohler

Heute Abend: magische Kakao-Zeremonie“. Normalerweise hätte ich über diese Einladung, die an der Pinnwand im Café hing, gelächelt. Kakao? Magie? Was ist denn das für ein Quatsch? In diesem Sommer war aber nichts normal. Hinter mir lag eine Trennung, ich flüchtete mich vor dem Gefühlschaos weit weg nach Island und landete so in dem Café. Plötzlich war ich neugierig. Fahr vorbei, dachte ich, und wenn sonst nichts dabei herkommt, hast du wenigstens einen unterhaltsamen Abend mit hoffentlich netten Menschen! Denn vor einem Gefühl konnte ich leider

partout nicht flüchten: Einsamkeit. Kurz darauf stolperte ich in einen Raum mit 20 anderen Frauen, die in einem Kreis zusammensaßen. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde bekamen wir auch schon alle einen Becher mit einer warmen Flüssigkeit in die Hand gedrückt. Und dann schmeckte ich zum ersten Mal – Kakao! Der so gar nichts mit der Sahnehaube-Variante zu tun hatte, die in Kaffeehäusern ausgeschenkt wird. Dickflüssig, dabei so ungewohnt bitter, dass sich alles in meinem Mund kurz zusammenzog. Und erdig, so als ob ich ein Stück Natur in den Mund genommen hätte. Zubereitet nur mit Wasser



**„IN SO EINER
KAKAOBOHNE
STECKEN
JEDE MENGE
GLÜCKS-
HORMONE“**

(bloß keine Milch!). Wer wollte, konnte mit Chili, Zimt oder Honig verfeinern. Ich entschied mich für die Hardcoreversion, ohne alles! So schmeckte also Kakao in seiner Ursprungsversion: Dieser stammte aus Guatemala, verriet Julia, die Zeremonienleiterin. Die Maya dort ernten die Bohnen

noch mit der Hand, fermentieren, schälen und mahlen ihn. Auf diese Weise behält er alle seine natürlichen Inhaltsstoffe, die gerade als Superfood gehypt werden: Jede Menge Antioxidantien, Kalzium und das Glückshormon Theobromin. Ich schloss die Augen und hörte in mich hinein. Mein Herz pochte schneller, das Blut pulsierte, mein Kopf war hellwach, meine Gedanken klar. Ein Gefühl, wie frisch verliebt. Die Schwere und Traurigkeit, die vor ein paar Stunden noch da war, wurde durch Freude und positive Energie ersetzt. Es machte sich eine Art „Alles wird gut“-Urvertrauen breit. Den anderen Frauen ging es ähnlich. Selbst, wenn jetzt jemand in den Raum gekommen wäre, der nicht „auf Kakao“ gewesen wäre, hätte er die Harmonie gefühlt, die den Raum ausfüllte. Julia ermunterte uns zu reden. Also fing eine Frau nach der anderen an, ganz frei zu erzählen, was sie gerade beschäftigte. Die eine war so unglücklich in ihrem Job, die andere trauerte um ihren Vater und redete sich die Trauer von der Seele. Und ich? Ich sagte: „Ich fühle mich einsam.“ Peng. Plötzlich rollten mir die Tränen über die Wange, aber das war völlig okay. Zurück in Hamburg musste ich feststellen, dass Kakao-Zeremonien hierzulande bisher nur den Berlinern (na, klar!) ein Begriff waren. Kurzerhand lud ich also einfach meine Freundinnen zu mir ein und schenkte ihnen einen Kakao ein, den ich aus Island mitgebracht habe. Obwohl wir uns lange kennen und vertrauen, führten wir auf einmal viel tiefgründigere Gespräche: Wir lachten gemeinsam, weinten und hielten auch mal die Klappe. Das passierte alles ganz natürlich und zwanglos. Eine Freundin etwa redete über das schwierige Verhältnis zu ihrer Mutter und meinte danach: „Das wollte ich eigentlich alles gar nicht erzählen. Aber es ist gut, dass es mal raus ist.“ Ja genau, dachte ich, das fehlt doch: Ein Raum, in dem man sich regelmäßig trifft und über alles spricht, was einen gerade beschäftigt. Seitdem veranstalte ich jeden Monat meine eigene Kakao-Zeremonie. Dabei leite ich eine Meditation mit Musik an, bevor die Teilnehmer reden. Ohne dass im Anschluss etwas bewertet wird oder jemand Ratschläge gibt – wir hören einfach nur zu. Klar, danach lösen sich nicht alle Probleme in Luft auf. Aber für den Moment belasten sie weniger, und das wiederum ermöglicht uns, die Dinge neu anzugehen. Das alles hat natürlich nichts mit „echter“ Magie zu tun. Und auch nichts

FOTOS: CAVAN IMAGES/PLAINPICTURE (1), PRIVAT

**„MEIN HERZ
KLOPFTE
SCHNELLER.
EIN GEFÜHL,
ALS WÄRE
ICH FRISCH
VERLIEBT“**



mit Rausch, der einem die Sinne vernebelt. Der Kakao ist eher ein sanfter Verstärker, um wieder zu sich zu finden. Er hilft, dass wir uns mit Emotionen auseinandersetzen, die wir im Alltagsstress oftmals verdrängen. Ich war oft allein in letzter Zeit, aber es macht mir nichts aus. Denn ich fühle mich nicht mehr einsam. Und das ist dann doch irgendwie – magisch. ■



**Hier wär' noch ein
Tässchen frei**

➔ Einmal im Monat veranstaltet Christine Dohler das „Cacao-Ritual“ in Hamburg mit dem rohen Kakao aus Guatemala. Infos, Tickets und die rohe Kakaomasse zum Bestellen für zu Hause gibt es auf: www.cacao-ritual.de Im Herbst erscheint ihr Buch zu dem Thema.

➔ Außerdem tourt das Agape Zoe Healing Arts Festival regelmäßig durch deutsche Städte – dort sind Kakao-Zeremonien Teil des Programms. agapezoe.com

Mitten ins Herz



Der neue Roman von
Erfolgsautorin
Catharina Junk

KINDLER