



# Höhenflug FÜRS HERZ

*Weil unsere Kollegin Christine Dohler auf einer Reise ihre Liebe zu ROHEM KAKAO entdeckte und seitdem Cacao-Rituale veranstaltet, wollten wir wissen: Was hat es mit dem Trend auf sich?*

TEXT CHRISTINE DOHLER FOTOS ROMY GEBNER





**Ich kann mich noch gut an meine erste Tasse rohen, reinen Kakao erinnern: Dieser Kakao schmeckte anders als alle anderen, die ich vorher getrunken hatte. Bitter, dick und porös wie eine Schaufel Erde.**

**A**ber er soll angeblich besondere Kräfte haben, erzählte die Gruppenleiterin der Kakao-Zeremonie auf Island, in die ich auf Reisen eher zufällig gestolpert war. Sie holte ihn aus Guatemala von einem Kakao-Schamanen. Und dieser wiederum erhielt die Heilpflanze von den örtlichen Maya. Die Kakaobohnen haben nie eine Maschine gesehen und sind keine hybriden Züchtungen. Auch wurden sie nicht von Kindern aus sklavischer Arbeit in Afrika geerntet. Das bedeutet, dass man hier von einem fairen Superfood sprechen kann, das angeblich wirklich glücklich machen soll durch einen Cocktail aus Theobromin, Kalzium und noch mehr als tausend weiteren Wirkstoffen. Roher Kakao enthält so viele Antioxidantien und Magnesium wie kein anderes natürliches Lebensmittel. Das Phenethylamin sorgt wohl dafür, dass man sich ein bisschen wie verliebt fühlt. Es soll im Kopf klar und wach machen sowie das Herz ein wenig höher pulsieren lassen. Die ungesättigte Fettsäure Anandamid wurde bisher nur in Kakao nachgewiesen und soll für Freude sorgen. Das klang für mich wie ein Zauberspruch! Der Kakao wird einfach im Wasser geschmolzen wie Schokolade. Den bitteren Geschmack kann man sich mit Honig oder Zimt versüßen.

Aber, das merkte ich schnell, es geht mehr als nur um ein Superfood: Nach drei Schlucken rutschte ich komplett in mein Herz und ertrank darin. Die Tränen flossen, und ich lachte gleichzeitig. Als wir gemeinsam in der Runde meditierten, spürte ich die Leere im Geist intensiver als sonst. Und am Schluss fühlte ich mich klar und befreit.

Nach meiner ersten Tasse folgten viele mehr, ich reiste sogar selbst zum Kakao-Schamanen nach Guatemala und schleppte 40 Kilo im Koffer mit nach Hamburg. Da ich bereits regelmäßig Meditationskurse gebe, schuf ich vor rund zwei Jahren zusätzlich einen Kurs für den Kakao und nannte diesen „Cacao-Rituale“. Auch weil ich glaube, dass dies in unserer Gesellschaft fehlt: ein Raum, in dem wir uns vertrauensvoll begegnen, das Leben zelebrieren und erzählen, was uns tief im Inneren bewegt. Vor allem in Berlin gibt es mittlerweile vielerorts Kakao-Zeremonien, zu denen nicht nur Großstadthipster oder Yogafans pilgern, um eine neue Erfahrung mit sich und anderen zu machen.

Drei Stunden lang tauche ich dann mit einer Gruppe von zehn bis 15 Leuten dahin, wo wir mit uns verbunden sind, und teile es mit anderen. Von Herz zu Herz. Ich bin selbst immer wieder erstaunt, welche Ideen dabei entstehen, warum ge-

lacht oder geweint wird und welche Gefühle bei den Teilnehmern zum Vorschein kommen: Freude, Trauer, Lebensmut und Klarheit. Auf jeden Fall fühlt sich niemand allein, sondern verbunden – obwohl die anderen fremd sind. Es entstehen neue Freundschaften und vor allem Blitzimpulse. Ein Teilnehmer entschloss sich beim Cacao-Ritual zum Beispiel, sich sofort selbstständig zu machen und einen Coworking-Space für Yoga, Meditation und Coaches zu schaffen. Ein Jahr später hatte er diese Idee umgesetzt: Im Extraraum Hamburg-Eppendorf finden nun meine Cacao-Rituale einmal im Monat sonntags statt – und ein Kreis schließt sich.

Mittlerweile trinke ich auch privat mit vielen meiner Freundinnen diesen magischen Kakao statt Kaffee, und wir rutschen immer eine Etage tiefer in unseren Gesprächen. Wir lernen uns noch einmal von einer anderen Seite kennen, einer ganz herzlichen, rohen – so wie der Kakao eben ist.



#### KAKAO-ZEREMONIEN ERLEBEN

In Hamburg finden Christines Cacao-Rituale einmal im Monat statt. Infos, Kakao und Anmeldung auf: [www.cacao-ritual.de](http://www.cacao-ritual.de). Noch mehr Auswahl an Events gibt es in Berlin, u. a. bei Kreuzberg yoga [www.sunmoon-alchemy.com](http://www.sunmoon-alchemy.com). Rohe Kakaoprodukte in guter Qualität kann man bei Big Tree Farms über den Webshop [www.bigtreefarms.de](http://www.bigtreefarms.de) bestellen. Weitere Infos zu dem Kakao aus Guatemala gibt es auf [www.keithscacao.com](http://www.keithscacao.com)