

FEIERN MIT KAKAO In Berlin gibt es sogar richtige Kakao-Partys: Hier trinkt man ihn nicht nur und meditiert dazu, sondern tanzt auch oder übt Yoga. Den ganzen Sommer über finden auch Kakao-Rituale in Parks statt. In Hamburg bietet Christine Dohler das Seminar an, cacao-ritual.de



Kakao hilft immer

Eine heiße Schokolade, das lernt man schon als Kind, tröstet die Seele. Um Ähnliches geht es bei Kakao-Ritualen: Hier sitzen fremde Menschen zusammen und öffnen bei einer Tasse Kakao ihre Herzen. Tina Epking hat es ausprobiert

Danach fühlt man sich „wie verliebt“ steht auf Christines Internetseite über ihr Kakao-Seminar. Das gefällt mir, denn Verliebtsein fühlt sich immer gut an. Christine ist eine ehemalige Kollegin von mir und leitet seit einigen Jahren Meditationen. Auf ihrer Geburtstagsparty vor Kurzem erzählte sie mir von einem „Cacao-Ritual“. Auch wenn ich nicht genau verstanden habe, was das ist – ich weiß nur, dass es irgendwas mit Kakao und Meditation zu tun hat – werde ich neugierig und melde mich an. Denn ich mag Christine und – ich mag Kakao.

EIN SONNTAG UNTER FREMDEN

Dennoch bin ich nervös, bevor es losgeht. Was kommt da auf mich zu? Das Thema des Nachmittags lautet „Negatives loslassen“. Tatsächlich kann ich dabei etwas Hilfe gebrauchen. Ich neige dazu, mich gern noch mit Dingen zu beschäftigen, die ewig her sind. Ich weiß, dass das unsinnig ist, aber manchmal hänge ich in negativen Gedankenschleifen fest. Außerdem versuche ich oft, es allen recht zu machen und das dazu perfekt – was natürlich nicht klappt. Was ich noch loslassen möchte? Meine Ungeduld. Mit mir und meinen Kindern. Allerdings spreche ich

darüber nicht gern, höchstens mit engen Freunden. Sollte ich so etwas in der Gruppe erzählen? Ich kenne die anderen doch gar nicht. War es eine gute Idee, den Sonntag unter Fremden zu verbringen? Als ich ankomme, legt sich dieses Gefühl sofort. Christine umarmt mich herzlich, und ich entspanne mich etwas. Nacheinander kommen die anderen Teilnehmer an. Wir sind insgesamt acht, darunter zwei Männer. Die meisten von uns sind zum ersten Mal da und suchen sich schüchtern ein Kissen aus, nehmen sich Wasser, setzen sich auf den Boden in einen Kreis um Karten, Decken und Kerzen herum, die Christine vorher aufgestellt hat. Mit meiner Nachbarin wechsele ich ein paar Worte, sie erzählt mir, dass sie öfter meditiert. Ansonsten stellen wir uns nicht einzeln vor, sondern begrüßen uns und lächeln uns an. Alle sind extrem freundlich und sympathisch, und die Stimmung ist vollkommen friedlich. So als könne man allen hier blind vertrauen.

KREATIVER DURCH KAKAO

Dann beginnt Christine vom Kakao zu erzählen. Wie sie Keith, den Kakao-Schamanen, in Guatemala traf und er sie mit seinem Wissen

über den Kakao in seinen Bann zog. Dass die Pflanze früher als heilig galt und wie Medizin verwendet wurde. „Kakao kann das Herz schneller schlagen lassen. Er ist aber keine Droge, wir werden hier nicht high“, sagt sie lächelnd und fügt hinzu, dass das Theobromin im Kakao sanfter als Koffein wirkt und uns klar und frisch im Kopf machen wird. Zusammen mit einer Meditation soll der Kakao uns zudem kreativer machen. Dass im Kakao viel mehr steckt als die geliebte heiße Schokolade, spricht sich mehr und mehr herum. In Berlin etwa sind Kakao-Rituale schon länger Trend.

„Ich möchte euch zeigen, dass ein spirituelles Leben glücklich macht. Dafür müsst ihr keine bunten Hosen tragen so wie ich oder täglich meditieren“, sagt Christine und lacht so laut und von ganzem Herzen, dass alle mitlachen müssen. Überhaupt ist alles viel lustiger, als ich dachte. „Seid hier einfach ganz ihr selbst und tut, wonach euch ist“, fordert sie uns auf. Ich werde es versuchen, denke ich seufzend.

Jetzt aber gibt es wirklich erst einmal Kakao. Christine füllt mehrere Tassen, die herumge- ➤➤

FOTO STOCKSY/MARIJA MANDIC



KRAFTBOHNE Roher Kakao galt schon bei den Maya als eine Art Medizin, da die Wirkstoffe darin schmerzstillend und aufputschend wirken sollen. Angeblich sollen sie aber vor allem das eigene Glücksempfinden erhöhen

Mantra singen. Singen?! Das fand ich schon in der Schule furchtbar, weil ich es einfach nicht kann. Doch auch wenn Christine gesagt hat, dass wir nicht müssen, ich bin ja hier, um meine Grenzen zu überschreiten, also singe ich – und kein Mensch in diesem Raum interessiert sich dafür. Jeder ist ganz auf sich selbst konzentriert, und ich fühle mich auf einmal völlig unbeschwert und gelöst. Ich denke nicht darüber nach, ob ich schief klinge oder das Mantra falsch betone.

DER KNOTEN IST GEPLATZT

Nach geschätzten eineinhalb Stunden mit Singen, Meditation und Kakao trinken – ich habe irgendwie mein Zeitgefühl verloren – erzählen wir uns der Reihe nach, was wir gern loslassen würden. Die Offenheit aller, die persönlichsten Dinge zu erzählen, überrascht mich. So erzählt eine der Teilnehmerinnen, dass eine Freundin ihr die Freundschaft gekündigt hat und sie nicht weiß, warum, aber aufhören möchte, darüber nachzudenken. Eine andere darüber, dass sie nicht mehr so schnell wütend werden will. Die nächste schafft es nicht, Dinge wegzuerwerfen. Sie will buchstäblich loslassen. Und als jemand be-

schließt doch nichts über sich zu sagen, ist das auch in Ordnung.

Jeder im Raum ist außergewöhnlich aufmerksam, keiner scheint Ängste zu haben. Wir reden miteinander, als würden wir uns schon seit Ewigkeiten kennen. Am meisten überrasche ich mich selbst. Ich erzähle lauter Sachen, über die ich noch nie gesprochen habe. Weil sie mir irgendwie nicht wie Probleme vorkamen und ich es nicht mag, auf hohem Niveau zu jammern. Es geht mir ja gut. So grundsätzlich. Aber hier erzähle ich einfach frei raus, was mich beschäftigt. Es ist, als ob beim Singen und Trinken ein Knoten geplatzt wäre. Warum das so ist? Ich weiß es nicht. Vielleicht, weil mir sonst die Zeit dafür fehlt. Vielleicht auch, weil es mir unangenehm ist, über meine oft nichtigen Probleme zu reden. Vielleicht, weil ich lieber stark und glücklich wirken will. Hier aber scheint es mir passend, mich zu öffnen. Mag sein, dass es so ist, gerade weil ich die anderen nicht kenne. Ich fühle mich irgendwie betrunken, aber dabei völlig klar. Ein bisschen erinnert mich am Ende die Stimmung an eine Party, auf der alle ein Bier zu viel hatten und in diesem Moment die allerbesten Freunde

sind. Nur ohne den schrecklichen Kater danach. Und ohne das unangenehme Gefühl, das man später öfters hat, weil man leicht angeduselt Unsinn geredet hat.

EIN STÜCK FREIER WERDEN

Am Ende dieses Sonntags weiß ich nur, dass ich jede einzelne Person, mit der ich Kakao getrunken habe, sehr mochte und dass ich in diesen drei Stunden mehr über diese Menschen erfahren habe als bei manch anderem, den ich kenne, in drei Jahren. Es fühlt sich an, als hätte ich sieben neue Freunde – auch wenn ich diese wahrscheinlich nie wiedersehe. Es sei denn beim nächsten Ritual. Tatsächlich würde ich die Erfahrung, die ich hier gemacht habe, gern wiederholen. Ich habe gemerkt, wie gut es mir tut, mich zu öffnen. Dass es mich ein Stückchen freier macht, wenn ich Grenzen überschreite, auch wenn es nur darum geht, Fremden – und mir selbst – gegenüber ein bisschen mehr von mir preiszugeben. Es war eine gute Erfahrung zu sehen, dass mir nichts passiert, wenn ich das tue, sondern mich nur anderen Menschen näherbringt. Kakao trinken hilft eben irgendwie immer. ●

geben werden. Wir sollen das Getränk bewusst wahrnehmen und es dann mit einem guten Wunsch an unseren Nachbarn weitergeben. Der Kakao riecht verführerisch und schmeckt auch so. Kein bisschen wie der Nesquick aus meiner Kindheit, aber sehr lecker, allerdings etwas bitter, denn der Kakao wird nur in heißem Wasser geschmolzen und nicht mit Milch und Zucker und vor allem nicht gekocht. Sonst würden die kostbaren Stoffe, etwa die Flavonoide, die unsere Körperzellen schützen, oder Eisen, das für die Bildung roter Blutkörperchen zuständig ist, zerstört werden. Der

Kakao ist dunkel, und als meine Nachbarin ihre Tasse umschüttet, erinnert mich der Fleck an einen glänzenden, fliegenden Vogel. Am Ende macht das Zeug doch high?

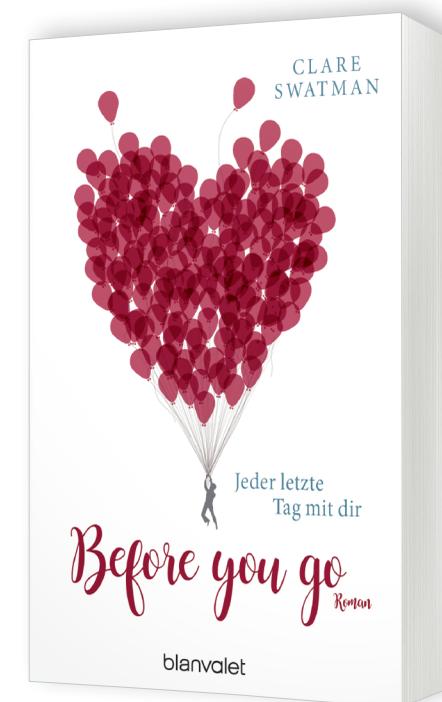
ÜBER GRENZEN GEHEN

Aber wir trinken nicht nur Kakao, wir essen ihn auch – als fermentierte getrocknete Bohnen. Die schmecken wie bittere, etwas trockenere Schokolade. Lecker. Überhaupt finde ich das alles hier sehr interessant, so neu und anders. Bisher mussten wir allerdings auch noch nichts über uns selbst preisgeben... Doch dann sollen wir auf einmal zusammen ein

FOTO STOCKS/DINA LUN



Stell dir vor,
du verlierst deine
große Liebe,
doch das Leben
schenkt dir eine
zweite Chance...



384 Seiten | € 9,99 [D]
Auch als E-Book
und Hörbuch erhältlich