



Die neue Liebe zum Kakao

**WAS DAS GETRÄNK AUS DEN TROPEN ALLES BEWIRKEN KANN,
HAT CHRISTINE DOHLER AUF EINER ISLANDREISE ENTDECKT. INZWISCHEN
IST KAKAO ZU IHREM FESTEN ALLTAGSBEGLEITER GEWORDEN**

Kakao war lange eine Erinnerung aus meiner Kindheit. Damals trank ich regelmäßig eine Flasche vor dem Schlafengehen und eine in der Schulpause. Seitdem habe ich höchstens im tiefsten Winter mal eine Tasse heiße Schokolade bestellt. Bis ich auf einer Islandreise in einem Café ein Plakat für eine „Cacao Ceremony“ entdeckte. Dort würde roher Kakao aus Guatemala ausgeschenkt werden, der

angeblich nicht nur beleben, sondern auch noch glücklich machen sollte. Neugierig ging ich hin, außer mir waren noch 15 andere Frauen da. Beim ersten Probieren schüttelte ich mich. Meine Geschmacksnerven hatten ein süßes Vergnügen erwartet, doch tatsächlich war das Getränk ausgesprochen bitter. Schluck für Schluck aber merkte ich, wie mein Herz ein wenig schneller pochte, mein Kopf ganz klar

EINE KAKAOZEREMONIE MITMACHEN

- * **Kakao & Meditation in Hamburg:** Unsere Autorin ist auch Meditations-trainerin und bietet „Cacao-Rituale“ in der Hansestadt an, einige nur für Frauen. cacao-ritual.de
- * **Kakaozeremonie in Berlin:** In der Hauptstadt gibt es zahlreiche Angebote. Zu empfehlen ist das von Cacaomama. Auf ihrer Homepage gibt es auch einen Shop mit sehr guter roher Kakao Masse aus Peru und Bali zum Bestellen. cacaomama.com
- * **Kakao & Yoga in München:** Das Studio Airyoga bietet unter anderem auch Kurse mit Kakao an. airyoga.de

wurde und sich gleichzeitig eine angenehme Gelassenheit breit machte. Nach einer Weile fühlte ich mich so wohl wie in einem warmen Schaumbad an einem ansonsten ungemütlichen Tag.

Nachdem wir unsere Tassen geleert hatten, meditierten wir eine ganze Weile und sinnierten gemeinsam über unsere Leben. Jede von uns sprach ganz zwanglos darüber, was sie wirklich bewegte, obwohl wir uns nie zuvor gesehen hatten. Es flossen Tränen, es wurde aber auch viel gelacht. Eine bewegende Variante des Kaffeeklatsches, die mich auf die Idee brachte, Kakao auch in meinen Alltag zu integrieren.

VOM KOPF INS HERZ

Wieder zurück in Hamburg, fing ich an, zum Frühstück Kakao statt Kaffee zu trinken. Ich schmelze dazu in einem Topf die rohe Masse langsam mit Wasser und verfeinere sie dann mit Chili, Honig, Zimt oder Kardamom. Kakao hat unglaublich viele Inhaltsstoffe, die einen gut nähren, fast wie Medizin. Aber 99 Prozent davon fehlen in handelsüblicher Schokolade, weil sie zu stark erhitzt und industriell verarbeitet wurde und der Kakaoanteil meist gering ist. Zucker und Milch lasse ich weg, sie würden die Wirkung ebenfalls mindern. Für die ist hauptsächlich das sogenannte Theobromin verantwortlich, das ähnlich wie Koffein belebt, nur sanfter. Ich fühle mich

nach dem Trinken einfach nachhaltig frisch und klar im Kopf. Nicht aufgepeitscht, sondern eher liebevoll aufgeweckt. Ich meditiere morgens gern nach einer Tasse Kakao. Die Übungen fühlen sich intensiver und entspannter an. Und bei der Arbeit sprudeln die Ideen besser, und ich grübele weniger, zum Beispiel wie ich eine schwierige Mail formulieren soll.

Klingt alles viel zu schön, um wahr zu sein? Alles nur Einbildung? Es muss etwas dran sein, denke ich, nachdem ich auch Gästen rohen Kakao statt Kaffee oder Tee serviert hatte. Mit einer langjährigen Freundin rutschte ich danach im Gespräch plötzlich vom Kopf ins Herz, und wir tauschten uns mal nicht über nervende Chefs oder missratene Dates aus. Wir sprachen über unsere tiefsten Ängste und Sehnsüchte. Zwischendurch schwiegen wir auch einfach miteinander, hörten Musik. Wir gerieten in eine Art gemeinsamen Flow. Am Ende lagen wir uns in den Armen und stellten beide fest: So einen intensiven Abend haben wir selten zusammen verbracht.

Ich verzichte mittlerweile gern auf Kaffee und lasse sogar Alkohol und stark gezuckerte Speisen weg. Denn all das verträgt sich nicht so gut mit Kakao, man kriegt dann leicht mal Kopfschmerzen oder auch Magengrummeln. Es ist wirklich faszinierend: Dieses simple Getränk motiviert mich, viele Dinge in meinem Leben anzugehen, die ich schon lange vor mir her geschoben habe. So habe ich zum Beispiel meinen kleinen Garten endlich neu gestaltet, ein paar neue Projekte angeschoben, Leute kennengelernt. Kakao macht natürlich keine Türen für einen auf – doch es bestärkt mich, die Klinke in die Hand zu nehmen und mich für neue Möglichkeiten im Leben zu öffnen. ●



TEXT CHRISTINE DOHLER ILLUSTRATION ALINE CARON FOTO ROMY GESSNER