

# KAKAO

## Der Trank der Götter

**Kakao ist mehr als nur Schokolade. Kakao ist Medizin. Diese Medizin hat eine lange Geschichte, die von traditioneller Bewusstseinsweiterung bis zur Heilkunst im Rahmen von Ritualen reicht.**

TEXT *Linus Naumann & Carolin Tietz*

**D**er Name Kakao, ursprünglich *Kakawa*, stammt vermutlich von der ersten Hochkultur in Mexiko, den Olmeken (etwa 1500–400 v. Chr.). Nach ihnen folgte die Hochkultur der Maya, die das Wissen um den Kakao übernahmen. Die Azteken gaben dem Kakao den Namen *Xocolatl*, was so viel bedeutet wie «bitteres, würziges Wasser». Den Rohkakao gewann man aus den Früchten des Kakaobaumes *Theobroma cacao*, der in tropischen Regionen im Unterholz größerer Bäume wächst – sogenannter «Kakaomütter» wie etwa Guaven- oder Bananenbäume.

Um die frisch noch ungenießbaren und äußerst bitteren Kakaobohnen nutzbar zu ma-

chen, wurden diese unter einer Decke aus Blättern in der tropischen Hitze fermentiert. Erst wenn die Reste des weißen Fruchtfleischs verflüssigt waren, konnten die Kakaobohnen genutzt werden. Neben ihrem hohen Nährwert und ihrer oft genutzten psychoaktiven Wirkung waren sie zudem ein anerkanntes Zahlungsmittel.

Die rohen Kakaobohnen konnten sowohl direkt gegessen als auch zu einem Getränk verarbeitet werden. Zu diesem Zweck wurden sie zerkleinert, mit Wasser angesetzt und über Stunden geschlagen und verrührt, bis eine schaumige Krone entstand, welche traditionell nur die obersten Führer trinken durften. Dem

## INHALTSSTOFFE

Die Kakaobohne enthält ein komplexes Stoffgemisch aus über 300 verschiedenen Substanzen. Sie besteht zur Hälfte aus Fetten und weiter aus großen Anteilen aus Proteinen und Cellulose. Bemerkenswert ist die hohe Konzentration an Theobromin, einem Stoff, der dem Koffein ähnelt.

**Theobromin** Psychoaktiver Hauptstoff des Rohkakao (etwa 1,2 Prozent des Trockengewichts). Wirkt stimulierend, stimmungsaufhellend und leicht abführend. Im Vergleich zum nah verwandten Koffein wirkt es milder, aber länger anhaltend.



Strukturformel von Theobromin.

**Koffein** Hauptwirkstoff der Kaffeebohne, kommt in geringerer Menge in Kakaobohnen vor (etwa 0–0,2 Prozent des Trockengewichts). Wirkt stimulierend,



Kakaobaum. Foto: Björn S/Flickr



Kakao-Früchte (oben) und Blüten (unten). Fotos: PD, Panoramio

rend, gefäßerweiternd (im Gehirn gefäßverengend) und leicht diuretisch. Ist die am häufigsten konsumierte psychoaktive Substanz der Welt.

**Phenylethylamin** Kommt in Spuren in der Kakaobohne vor. Besitzt selbst kaum psychoaktive Wirkung, da es im Körper schnell von MAO-Enzymen verstoffwechselt wird. Bedeutender Grundstoff für alle Phenylethylamine (MDMA, Meskalin, Amphetamin, 2C-B u.a.)

**Epicatechin** Es gibt Hinweise auf heilsame Wirkungen bei Herz-Kreislauferkrankungen, Krebs und Diabetes.

**Anandamid** Bindet an Endocannabinoid-Rezeptoren, da es eine ähnliche 3-D-Struktur wie THC aufweist. Wirkt am stärksten in den für Gedankenverarbeitung und Bewegungsabläufe zuständigen Hirnregionen.

Trank wurden zudem regelmäßig diverse Heilkräuter und Chili beigemischt, die sowohl den Geschmack als auch die Wirkung verbessern und intensivieren.

Zelebriert wurden Kakaorituale oftmals auf den höchsten Bergen, um dort den Göttern nahe zu sein. So entstand der Slogan: «Rohkakao – Der Trank der Götter». Nach der Kolonialisierung Mittelamerikas durch die Spanier ab dem 15. Jahrhundert begannen der internationale Handel und die Kultivierung von Kakaopflanzungen. Hauptanbaugebiete heute sind Westafrika, Süd- und Mittelamerika und Südostasien.

### Kakaorituale

Rohkakao ist eine warmherzige und meist nicht überfordernde Substanz und regt damit zum spielerischen Umgang und zum Entdecken an. Dadurch hat sich bis heute ein vielseitiger und bunter Strauß verschiedenster Kakaorituale entwickelt, welche in Form und Intention stark voneinander abweichen. Exemplarisch stellen wir hier drei verschiedene Zeremonieformen dar. Es gibt jedoch noch viele weitere, und alle können durch eigenes Ausprobieren zur Vielfalt beitragen.

## Kakao als Entheogen: Ritualformen



Carolin Tietz

Seit vielen Jahren praktiziere ich in Hamburg und anderswo Trance-Rituale mit Rohkakao. Entstanden ist die Idee damals aus einer Notlösung heraus. Da ich viele Anfragen hatte von meinen Patienten und Freunden zu DMT und Ayahuasca und wie man «professionell» reist auf der anderen Seite, habe ich mit Seminaren zu diesem Thema angefangen. Natürlich wollten alle dann auch praktische Erfahrungen, aber da es ja verboten ist, begann ich mich mit körpereigenen psychoaktiven Botenstoffen zu beschäftigen. Dabei traf ich auf Stanislav Grof und das Holotrope Atmen. Immerhin ist seine Methode aufgrund des Verbots von LSD entstanden.

Wie bringe ich die Leute in einen ähnlichen Zustand wie mit Ayahuasca oder DMT – aber legal? Dabei bin ich immer mehr auf die Bedeutung der Trance gestoßen, die für mich als schamanisch orientierte Heilpraktikerin schon immer ein großes Thema war. In meiner Arbeit interessiert mich ▶



Kakaogöttin der Maya. Foto: The Mayan Cacao Company



«Wag es ja nicht, meinen Kakao anzurühren»: Szene aus einer Maya-Handschrift.

am meisten die Neuverknüpfung der Synapsen und die Neuprägung des neuronalen Netzwerkes, um Traumata und falsche Verknüpfungen aufzulösen und neu zu «primen». – was ein Schamane oder Heiler eben so macht: tief in das Unterbewusstsein eindringen, um ihm eine neue Richtung zu geben. Hier beginnt Heilung.

Dann habe ich aber beobachtet, dass vielen Menschen anscheinend einige Botenstoffe fehlen, um überhaupt so tief zu kommen. Sie saßen da und haben auf eine besondere Wirkung gewartet, konnten jedoch weder loslassen noch ihr drittes Auge öffnen, um Visionen zu empfangen. In einer Welt, die aus Ablenkung, Belohnung und Stress besteht, mangelt es unserem Körper vermutlich stark an bestimmten Stoffen, meines Erachtens vor allem an Tryptophan. Wie bekomme ich also hohe Mengen an Tryptophan in den Körper, um mögliche körpereigene psychoaktive Stoffe zu aktivieren? Da es wenig wissenschaftliche Berichte darüber gibt, habe ich einfach herumexperimentiert. Und so kam ich zum Rohkakao.

Eine Zeit lang habe ich parallel dazu binaurale Beats abgespielt, um die Zirbeldrüse zu öffnen, jedoch störte mich das Digitale, und die Leute kamen nicht tief genug in Trance. Und so kam ich zu meiner Trommel, selbst gebaut aus Hirschhaut und achteckig. Ihr Name ist Transforma, und ihr Sound ist so magisch, dass sie uns während der Kakaorituale Geschichten von alten indianischen Völkern erzählt. Kombiniert wird das Ganze mit bestimmten Atemfrequenzen, ähnlich wie beim Holotropen Atmen, jedoch gebe ich nie

ein bestimmtes Tempo vor. Interessanterweise atmen die Teilnehmer durch die Trommel irgendwann ganz von allein, wenn sie in Trance sind und der Kakao sie öffnet; die Trommel übernimmt quasi den Rhythmus. Sie fängt die freigesetzten Energien auf und transformiert sie. Wichtig ist, dass durch die Atmung die Kalium-Natrium-Pumpe aktiviert wird, um die Schranken für mög-

## Rohkakao öffnet nicht nur das Herz, sondern ist eine fabelhafte Hilfe beim Loslassen.

liche Andockstellen der interessanten Inhaltsstoffe aus dem Kakao zu öffnen. Professionell geübte Reisende haben oftmals richtige Out-of-Body-Erfahrungen, je nach Dauer des Rituals. Es sollte mindestens eine Stunde dauern.

Bevor wir den Kakao trinken, mache ich grundsätzlich eine Intentionsrunde mit Mapacho («Urtabak», z.B. aus dem Amazonas), und einer Rassel. Jeder Teilnehmer spricht seine Absicht, mit der er ins Ritual geht, laut in den Raum hinaus. Oft fallen dabei Sätze wie: «Ich möchte mein Glück und meine Aufgabe finden», «Ich möchte Heilung», «Ich möchte meine Zwillingseele finden». Auch sprechen wir Wünsche für die Welt aus, zum Beispiel, dass wir einfach friedlicher, liebevoller, verständnisvoller und respektvoller miteinander umgehen mögen, und senden sie an das kollektive Bewusstsein. Am Ende der Reise





Ritualtisch für eine Kakao-Zeremonie. Foto: iStock

fühlen sich meine Teilnehmer immer wie auf Wolke sieben; oft sind sie noch ganz woanders, wenn ich sie zurückhole. Manche weinen, manche lachen, manche schweigen. Zum Abschluss bitte ich alle Teilnehmer, einander an den Händen zu halten, ein festes Netzwerk zu bilden, einander zu halten und zu stützen und zu erkennen, dass wir ein Kollektiv sind und füreinander da sein sollten. Das sind oft sehr emotionale und schöne Momente, weil es uns alle so zusammenschweißt und über die Jahre ein richtig cooler Tribe entstanden ist. Ja, der Kakao ist tatsächlich eine Brücke!

Dann bedanken wir uns bei Mutter Erde für alles, was wir im Leben haben, indem wir Kopf und Hände auf den Boden legen und danach mit aufgerichtetem Oberkörper und den Augen zum Himmel leise zu Vater Universum sprechen und unsere Wünsche hochsenden. Es gibt unterschiedliche Ansätze von Ritualen. Manche nutzen den Kakao einfach nur zur Herzöffnung und zur Entspannung, manche machen Yoga damit, manche machen Tanzveranstaltungen, manche nutzen ihn zum luziden Träumen, manche zum Meditieren,

manche als Aphrodisiakum, denn Rohkakao öffnet nicht nur das Herz, sondern ist eine fabelhafte Hilfe beim Loslassen und sexuell sehr stimulierend.

### **Kakao als Rave-Warm-up**

Einige Zeremonienmeister nutzen die belebende und herzöffnende Wirkung des Kakaos zum Starten großer Tanzveranstaltungen, wie etwa Psytrance-Raves. Dabei kommen alle Teilnehmer vor dem Start der eigentlichen Party direkt auf dem Dancefloor zusammen und trinken gemeinsam eine Tasse Ritualkakao mit etwa 40 g Rohkakao pro Person. Parallel zu der langsam beginnenden, freudigen und verbindenden Wirkung des Kakaos beginnt das Aufwärmritual. Zunächst gehen alle Teilnehmer für eine kurze Zeit in sich selbst. Sie schließen die Augen, bedecken ihre Ohren und summen einen Ton in ihrer jeweils eigenen Stimmlage. Auf diese Weise kommt jeder zunächst mit seiner eigenen Schwingung in Kontakt – eine gute Grundlage, bevor man sich mit anderen verbindet. Nun öffnen alle wieder die Augen und Ohren. ▶

Gemeinsam singen die Teilnehmenden von der Zeremonienmeisterin angeleitete Vokale, die oft mit den Chakren assoziiert werden und diese harmonisieren sollen. Ab diesem Punkt steigert sich die Energie im Raum, Instrumente werden herausgeholt und Trommeln, Regenrohre und Rasseln spielen immer schnellere und treibendere

## Die Wirkung des Kakaos begünstigt mitfühlende Empathie.

Rhythmen, zu denen man einfache Lieder oder Mantras singt. Nun entfaltet sich die Kraft des Kakaos vollständig in Körper und Geist und sorgt für zusätzliche Energie und Geisteswärme.

Wenn die Stimmung dann auf dem Höhepunkt ist und alle laut klatschen und tanzen, verwandelt sich das Geschehen: Der Zeremonienmeister gibt dem bereits bereitstehenden DJ ein Zeichen, und der Rave startet. Die bereits aufgeheizten Tänzer füllen ab der ersten Sekunde den Dancefloor und behalten die gegenseitige Verbundenheit die ganze Nacht hindurch bei. Auch später hinzukommende Gäste berichten von einer äußerst freundlichen und offenen Atmosphäre an Raves, die auf diese Weise begonnen haben.

### Kakao und Kuschneln

Freundschaft und Intimität stehen im Mittelpunkt manch anderer Kakaozeremonie. Die Wirkung des Kakaos begünstigt mitfühlende Empathie und das Klarwerden der eigenen Bedürfnisse und Grenzen. In dieser Ritualvariante sitzen die Teilnehmer gemeinsam im Kreis auf dem Boden, stellen sich einander vor und trinken jeder eine Tasse Ritualkakao.

Es bilden sich Paare aus einander bekannten oder unbekannt Menschen, die dann unter Anleitung der Zeremonienmeisterin verschiedene Empathie- und Intimitätsübungen durchführen. Diese reichen von langem und tiefem In-die-Augen-Schauen über anhaltende Umarmungen bis hin zu gegenseitigem Berühren und gemeinsamen Erfühlen der Intimitätsbedürfnisse und

## Rezepte für eigenen Ritualkakao\*

### Kakao mit Banane

50 g Rohkakao  
75 ml Pflanzenmilch (z.B. Hafer, Mandel, Soja)  
75 ml Wasser  
½ Teelöffel Honig  
1 Messerspitze Cayennepfeffer  
1 ganze Banane

### Gewürz-Kakao

40 g Rohkakao  
200 ml Wasser  
2-3 Teelöffel Zucker (z.B. Kokosblütenzucker)  
Chili  
Vanille  
je eine Prise Zimt, Kardamom, Muskatnuss, Anis

\* Angaben pro Person

**Zubereitung** Bei beiden Kakaovarianten alle Zutaten in einem Mixer zusammenbringen und vermischen. Anschließend unter Rühren kurz aufkochen und langsam abkühlen lassen.



-grenzen. Gestartet wird dabei gerne mit einfachem Gegenübersitzen und sich in die Augen schauen. Ein langer Blick in die Augen gibt persönliche und oft überraschende Einblicke in einen anderen Menschen. Diese Übung wird im nächsten Schritt intensiviert. Die Partner berühren sich gegenseitig und ohne Worte mit den Händen und versuchen zu erspüren, wo dem Gegenüber Berührungen gut tun und wo eher nicht. Gleichzeitig werden sie auch selbst berührt und können so über ihr eigenes Empfinden lernen.

Die stimulierende Wirkung des Kakaos verstärkt das Berührungsempfinden, so dass eine tiefgehende und gemeinsame körperliche Erfahrung entsteht. Menschen, die glauben, einander bereits zu kennen, erhalten so oft ganz neue Einblicke, und einander vorher fremde Menschen teilen eine erste verbindende Erfahrung. Am Ende wird das Erlebte, das zuweilen auch emotionale Wunden offenlegen kann, in der Runde besprochen und die Teilnehmer verabschieden sich zum Schluss herzlich voneinander. —

lucys-magazin.com/autoren/naumann/  
lucys-magazin.com/autoren/carolin-tietz/