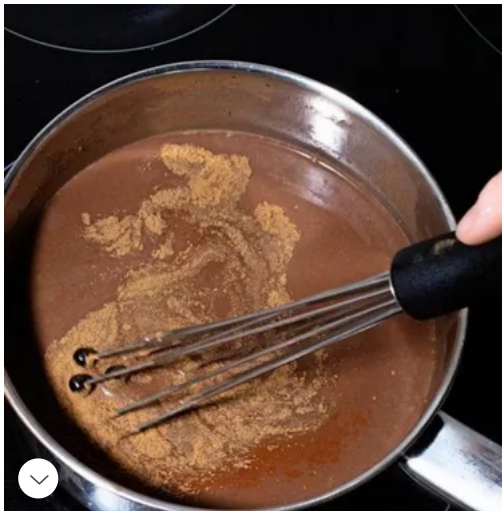


Ritual aus Südamerika

17:04 Uhr / 29.12.2021

## Was steckt hinter dem Hype um Kakao-Zeremonien? Ein Selbsttest in Leipzig

Ein uraltes Ritual aus Südamerika liegt auch in Leipzig im Trend: Die Kakao-Zeremonien von Alexandra Wilmsmann-Hiller sind immer ausgebucht. LVZ-Reporterin Yvonne Schmidt hat mit der „Cacao Priestess“ über die Wirkung gesprochen und sich auf das Ritual eingelassen. Ein Erfahrungsbericht.



**Leipzig.** Sie sind 4000 Jahre alt, haben ihre Wurzeln in Südamerika und werden seit einigen Jahren auch in Deutschland gehypt: Kakao-Zeremonien. In Leipzig werden diese unter anderem von verschiedenen Yoga-Studios angeboten. Auch [Psychotherapeutin Alexandra Wilmsmann-Hiller](#) führt das Ritual der Mayas durch. Dabei geht es neben dem bewussten Konsum auch um Meditation und Reflexion.

Schon als Kind sei Schokolade das Größte für sie gewesen, erzählt [Alexandra Wilmsmann-Hiller](#). Vor ein paar Jahren, nachdem sie ihren Job in der freien Wirtschaft aus gesundheitlichen Gründen aufgegeben hatte, besuchte sie das Schokoladenfestival in Rochsburg. Dort stieß sie das erste Mal auf eine Kakao-Zeremonie. „Ich war wie geerdet“, erinnert sie sich. Kurz danach ließ sich [Alexandra Wilmsmann-Hiller](#) zur „Cacao Priestess“ ausbilden, begann selbst damit, Zeremonien zu veranstalten. „Ich verknüpfe Körperpsychotherapie und zeremoniellen Kakao. Es geht dabei um die Verbindung von Körper, Geist und Seele“, erläutert sie.

ANZEIGE



Wegen Corona findet die Kakao-Zeremonie online statt. Alexandra Wilmsmann-Hiller bereitet sich in ihrem Wohnzimmer auf das Ritual vor. Auf ihrem Altar zündet sie ein paar Kerzen an. Quelle: Leon Joshua Dreischulte

## Wintersonnenwende im Kreise von Frauen

Das alles will nun auch ich erleben. Es ist der 20. Dezember, der Abend vor der Wintersonnenwende. Von nun an werden die Tage wieder länger und die [Rauhnächte – die Zeit zwischen den Jahren, die zur Reflexion, Achtsamkeit und Besinnung genutzt wird](#) – stehen bevor. Scheinbar der perfekte Zeitpunkt für eine Kakao-Zeremonie. Wegen Corona kann diese jedoch nur online via Zoom stattfinden. Um 18 Uhr schalten 25 Teilnehmerinnen ihre Kameras und Mikros an. Den Kakao und die Gewürzmischung gab's zuvor per Post. Via E-Mail wurde erklärt, welche Kleidung am besten passt und was sonst noch nötig ist.

Ich rolle eine Yoga-Matte aus, lege ein paar Kissen und eine Decke zurecht. Es braucht halt eine Wohlfühl-Atmosphäre. Dann geht es los – mit ein paar allgemeinen Informationen und einer kleinen Vorstellungsrunde. Einige sind regelmäßig bei [Alexandra Wilmsmann-Hiller](#) zu Gast, andere haben wie ich noch keinerlei Erfahrungen mit Kakao-Zeremonien gemacht. In der Zoom-Welt dabei sind übrigens nur Frauen: Das Angebot ist nämlich explizit als Frauenkreis ausgelegt.

## Rohkakao – ganz anders als der Kakao aus dem Supermarkt

Bereits vor diesem Abend spreche ich mit der Zeremonieleiterin darüber, was mich erwartet. Kakao? Ich denke sofort an den Kakao aus dem Supermarkt. „Das sind zwei Welten“, betont [Alexandra Wilmsmann-Hiller](#). „Was wir im Supermarkt kaufen, ist eigentlich Körperverletzung.“ Emulgatoren, Zucker und Aromastoffe sind Teil des handelsüblichen Kakaos. Für die Zeremonie wird ausschließlich sogenannter Rohkakao verwendet. Das bedeutet: Er ist fermentiert, sonnengetrocknet und wurde bei der Verarbeitung nicht geröstet. In

diesem Fall stammt er von einer Bio-Plantage aus Bali. „In der Rohkakao-Masse ist noch alles drin: 100 Prozent Kakaobutter, Ballaststoffe und Vitamine.“

Schließlich bereitet jede für sich den Kakao zu. Wasser und – ganz wichtig – Pflanzenmilch erhitzen, das vorgemischte Pulver darin auflösen und nach Belieben mit der Gewürzmischung bestreuen. Dann wird gemeinsam getrunken. Langsam und bewusst soll das Ganze passieren. „Was schmeckt Ihr?“, fragt [Alexandra Wilmsmann-Hiller](#) in die Runde. Zimt, Vanille, Pfeffer. Durch den fehlenden Zucker schmeckt das Getränk sehr viel bitterer als gewohnt. Und intensiver. Danach ist mein Bauch voll – und mir ein bisschen übel.



So sieht er zubereitet aus: der Kakao für die Zeremonie. Quelle: Yvonne Schmidt

## „Psychoaktives Lebensmittel, keine psychedelische Droge“

„Der Kakao wirkt wie Alkohol, nur ohne die negativen Nebenwirkungen“, erläutert die Psychotherapeutin. „Die Inhaltsstoffe öffnen die Gefäße und sorgen so für Entspannung.“ Wer einen intensiven Rausch erfahren möchte, ist hier allerdings falsch. Ich spüre, dass mir warm wird, dass ich etwas entspannter werde. Doch [Alexandra Wilmsmann-Hiller](#) betont schon vorab: „Es ist ein psychoaktives Lebensmittel, keine psychedelische Droge.“

Positive Wirkungen gibt es durch die Inhaltsstoffe so einige. Serotonin wirkt als Stimmungsaufheller, Endorphine steigern die Leistungsfähigkeit, Anandamid sorgt für Entspannung, Phenethylamin beschert Lustempfinden, Theobromin macht wach und beschleunigt den Puls. Der Grund, warum mir zunächst übel wurde, waren übrigens die vielen Fett- und Ballaststoffe.



Alexandra Wilmsmann-Hiller nutzt Rohkakaomasse. Bei der Herstellung werden die Bohnen im Gegensatz zu herkömmlicher Schokolade nicht geröstet. Dadurch bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Quelle: Leon Joshua Dreischulte

## Drei Dinge, die jede Teilnehmerin hinter sich lassen möchte

Nach der Kakao-Pause geht es weiter mit Schreibübungen und Meditationen. Jede Teilnehmerin soll drei Dinge aufschreiben, die sie hinter sich lassen möchte. Dann die drei schönsten Erlebnisse, an die sich jede Teilnehmerin erinnert. Schöne Gefühle werden in der Meditation bewusst durchlebt.

Ich versuche mich auf diese Gefühle zu konzentrieren – auch wenn meine Gedanken teilweise abschweifen. Zu viele andere Dinge gehen mir durch den Kopf. Was zeigt: Auch das Meditieren bedarf einer gewissen Übung. Am Ende wird metaphorisch ein Koffer gepackt. Was lasse ich zurück? Und was nehme ich mit in das neue Jahr? Jede Teilnehmerin ist eingeladen, etwas dazu zu sagen, ihre Hoffnungen und Sorgen vor den anderen auszubreiten.

### Ferientipps für Leipzig und die Region

Jetzt anmelden und jeden Morgen in den Ferien gegen 9 Uhr Empfehlungen für die Freizeitgestaltung erhalten



Mit meiner Anmeldung zum Newsletter stimme ich der [Werbevereinbarung](#) zu.

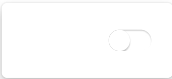
## „Was wir hier machen, ist geerdete Spiritualität“

„Wenn du den Himmel mit der Erde verbinden möchtest, trink Kakao“, hat die Mexikanerin zu [Alexandra Wilmsmann-Hiller](#) gesagt, die sie zur

„Cacao Priestess“ ausbildete. Manch einer mag das für Esoterik halten. Die „Kakao-Priesterin“ aus Leipzig hingegen betont: „Was wir hier machen, ist geerdete Spiritualität.“

Obwohl ich selbst nicht wirklich viel mit Spiritualität anfangen kann, spüre ich in der Runde eine besondere Stimmung. Es wird offen über Gefühle und Ängste gesprochen. Ob dafür der „öffnende“ Kakao oder die intensive Zeremonie verantwortlich ist? Wohl beides. Und wie immer auch die eigene Bereitschaft, sich darauf einzulassen.

Von Yvonne Schmidt



ANZEIGE



Dell Technologies

Neues Jahr, neue Technologie. Jetzt mehr erfahren

ANZEIGE



dasinvestment.com

BIT Capital startet zwei Krypto-Fonds



Center Parcs: bis zu 36 % Rabatt auf deinen nächsten Urlaub!



Mord an 43-jähriger Frau in Leipzig-Lindenau: Tatverdächtiger hinter Gittern

Eine 43-jährige Frau wurde tot in ihrer Wohnung in Leipzig-Lindenau gefunden. Die Ermittler gehen davon aus, dass ihr Bekannter sie...

ANZEIGE



ANZEIGE



ANZEIGE

