



# Goldrute

*„Sieh mein leuchtendes  
Sonnengelb! Ich stärke auch dein  
inneres Leuchten, die Stabilität  
und Selbstverständlichkeit deines  
Ich-Bewusstseins. Trägst du  
bewusst oder unbewusst  
Erfahrungen von Demütigung  
und Entwürdigung in dir, so lasse  
ich dich deine innere Würde und  
Lebensfreude wieder finden!“*



Früher nannte man die damals in Europa heimische Goldrute (*Solidago virgaurea*) „Heydnisch Wundkraut“. Erst im 16. Jahrhundert bekam sie den Namen *Solidago*, der so etwas wie eine Funktionsbezeichnung ist: „solidare“ heißt auf lateinisch „zusammenfügen“. „Virga aurea“ bedeutet „goldene Rute“, wegen der langen goldgelben Blütenrispen. Mitte des 19. Jahrhunderts wurden aus Amerika und Kanada einige besonders groß wachsende Goldrutenarten nach Europa eingebürgert, die inzwischen überall wild zu finden sind.

Die Goldruten blühen im Hochsommer, je nach Höhenlage von Anfang Juli bis Ende August. Wenn eine Pflanze um diese Zeit blüht, hat sie eine besondere Beziehung zur Wärme. Die Goldrute besiedelt mit Vorliebe trockene, warme Waldränder, Schotterhaufen und Bahndämme. Dadurch zeigt sie uns, dass sie auch die Trockenheit gerne mag. Warm und trocken sind also ihre Qualitäten, ihre Heilkraft wirkt wärmend und trocknend. Das ist besonders angenehm und wirksam bei Beschwerden, die durch feuchte Kälte entstanden sind, z.B. Blasenentzündungen und rheumatische Beschwerden.

Flüssigkeit im Körper ist sehr wichtig, um Stoffe transportieren zu können: Nährstoffe und Botenstoffe zu den Organen, Giftstoffe – quasi den körperlernen Rest- und Sondermüll – zu den Entgiftungsorganen (Leber, Niere, Lunge, Haut). Wenn einem Organismus aber Energie und Wärme fehlen, dann kann sein, dass die Flüssigkeit und die darin gelösten Stoffe nicht zur Ausscheidung befördert, sondern im System angesammelt werden.

Genau dann hilft uns die Goldrute: mit ihrer wärmenden und trocknenden Kraft kann sie die Organe kräftigen und Stauungen richtiggehend aus dem Körper hinausspülen.

Es gibt auch Lebenssituationen von unerträglicher emotionaler Kälte, die in einem Menschen starke Gefühle von „Vergiftung“, von Demütigung oder Entwürdigung auslösen können. Die Goldrute kann auch seelische Gifte ausspülen und ein Gefühl von innerer Stabilität und Würde wieder herstellen.