



## Begegnung mit Baldrian

Im Frühjahr diesen Jahres war ich wie öfters auf einer kleinen Radtour im hohen Fläming bei mir zuhause unterwegs. An nichts besonderes denkend und recht schnell fahrend blinkte mir plötzlich etwas im Augenwinkel auf. Auf die Bremsen, Kehrtwendung. Was ich da vorfand war ein Miniidyll, ein kleiner Bachlauf mit Kurven, an dem tatsächlich eine größere Fläche voller Baldrian mit noch geschlossenen Blütenköpfen stand. Der daneben liegende Uferabschnitt war mit weichem Gänsefingerkraut bewachsen. Es glitzerte und funkelte, ich fühlte mich sofort tief beglückt, ein Elfenplatz! Im Hohen Fläming hatte ich bis dahin noch keinen Baldrian wahrgenommen, es ist eine sandige trockene Gegend. Voller Dankbarkeit bat ich darum eine Pflanze mitnehmen zu dürfen, die ich dann trocknete und presste, um damit mein kleines Herbarium zu erweitern.



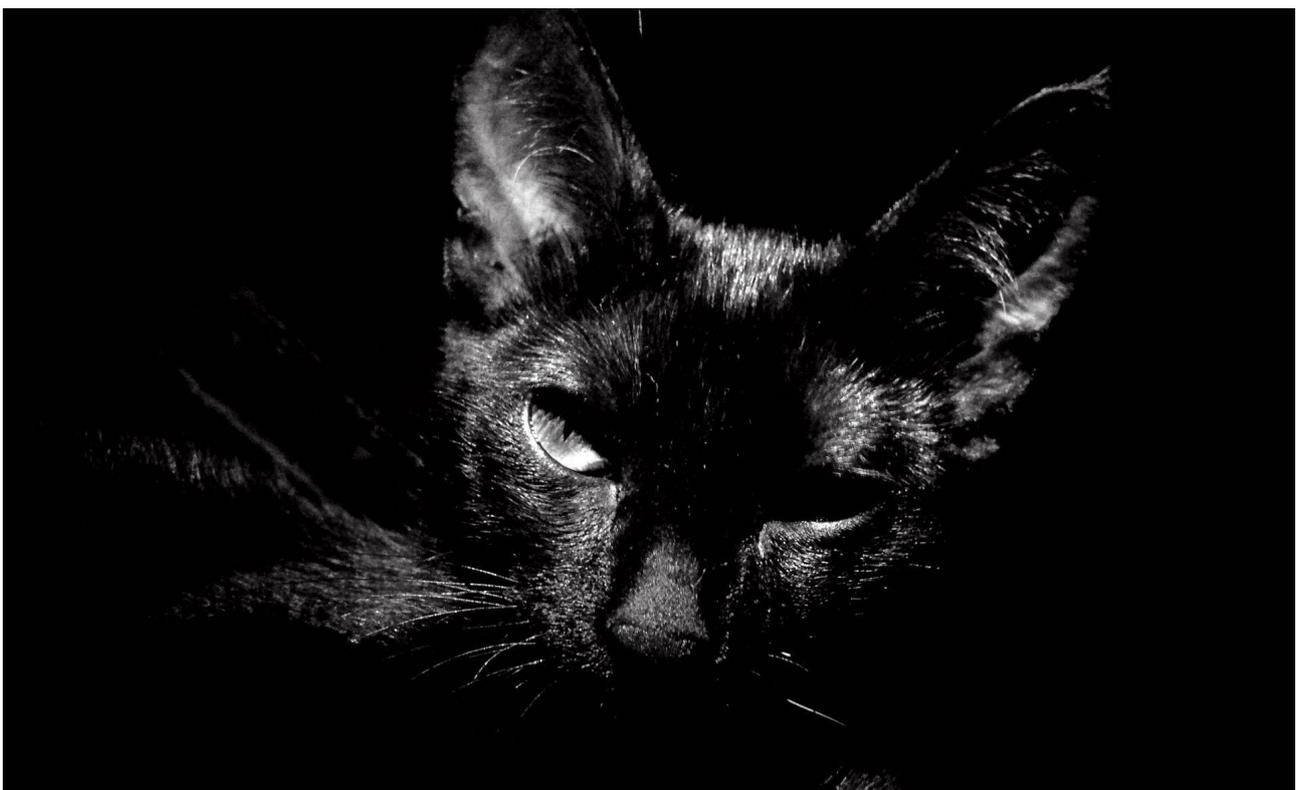
Welche Erfahrungen hatte ich bisher in meinem Leben mit Baldrian gemacht?

Anfang zwanzig machte ich meine Fahrprüfung. Ich durfte auf keinen Fall durchfallen, da schon eine Theatertournee kurz darauf anstand. So beschloss ich mich irgendwie zu beruhigen, begann eine Woche vor dem Termin Baldriantropfen einzunehmen und nahm ca. zwei Teelöffel Baldriantinktur am Morgen der Prüfung ein... nach dem Motto „Mehr hilft mehr“. Nun ja, ich bestand die Prüfung ohne Probleme. Ich war allerdings so stark ruhiggestellt, dass ich bei der Übergabe des Führerscheins keine Regung der Freude zeigen konnte wie die zwei anderen Prüflinge, was den Fahrprüfer schon irritiert schauen ließ. Die Tage danach hatte ich über längere Strecken Herzrasen, fühlte mich wie nach viel starkem Kaffee und ich dachte mir, das ist jetzt eine Art Entzug. So blieb ich bis zu den Wechseljahren dem Baldrian fern, ich wollte ja nicht abhängig von irgendetwas werden. Mit den Wechseljahren stellten sich vermehrt Herzrhythmusstörungen, nervöse Unruhe bis Ängste und Einschlafschwierigkeiten ein. Da versuchte ich es hin und wieder auch wieder mit Baldriantinktur und sie bescherte mir Beruhigung und Schlaf nach kurzer Zeit. Die Pflanze hatte ich bis dahin nie bewußt wahrgenommen und ich wußte über sie nur, dass sie

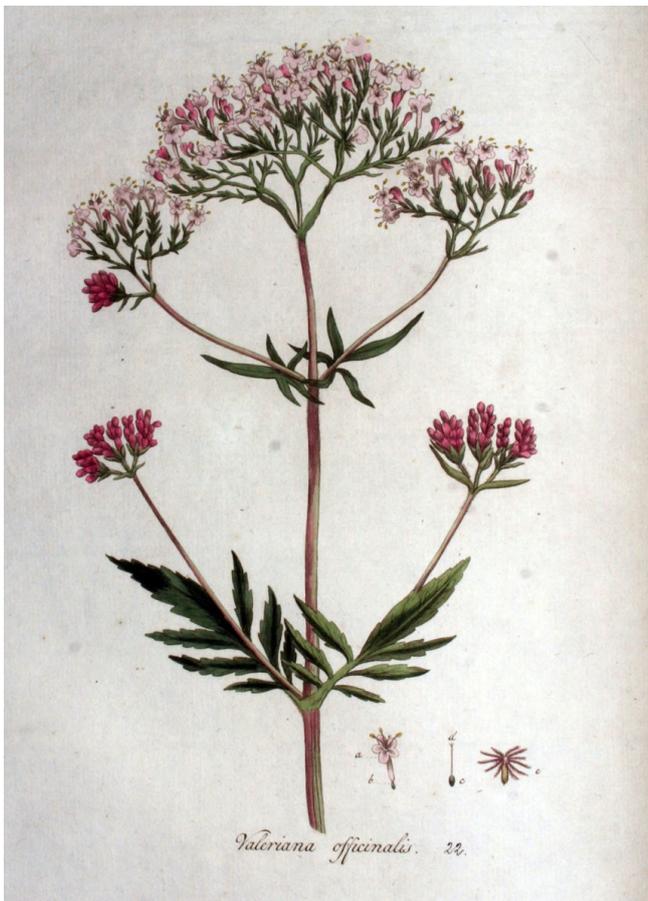
beruhigend wirken soll. Nach der Begegnung am Bachlauf mit ihr beschloss ich auch nichts über sie zu lesen sondern mich ihr lieber erst mit meiner Wahrnehmung zu nähern. Ein für mich neues Experiment.

Ein paar Wochen später hatte ich die Gelegenheit mich zwei Tage lang intensiv einer Baldrianpflanze im Topf zuzuwenden. Ich hatte sie bei mir und meditierte immer wieder über sie. Ich stellte sie genau beschreibend einer Freundin vor: aufrecht hoch gewachsen mit dünnem aber sehr stabilem Stengel, der längs gerieft ist. In größeren Abständen am Stengel sind jeweils zwei hellgrüne paarig gefiederte blätter, was auch einen rhythmischen Eindruck macht. Die doldige Blüte hat viele kleine weiße bis hellrosa Blüten.

Über die Vorstellung wie die Wurzel aussehen könnte bin ich in die energetische Wahrnehmung gegliiten: Ich fühlte mich sofort sehr geerdet, in tiefe Ruhe gebracht, wie von einer Mutter in den Arm genommen wodurch das Nervensystem tief entspannte. Die Augen wieder öffnend sah ich in den oberen zwei dritteln der Pflanze einen feinen warmen Lichtschein, wie eine Lichtgestalt und ich dachte, das ist ja der Engelwurz ziemlich ähnlich, wenn auch etwas schwächer. Ich hatte den Impuls mich in diese Lichtgestalt einzukuscheln und meinen Kopf in Geborgenheit an ihre Brust zu legen. Ich dachte dabei auch an Maria. Meine Freundin erzählte mir daraufhin, dass der Baldrian auch Mondwurz und Katzenwurz genannt wird. Mondwurz, wie das zu meinen Bildern passte! Der Mond als Lichtkörper, die auf dem Mond stehende lichtausstrahlende Maria, das Erdende in der Wurzel, das Beruhigende von Maria, geborgen sein in der Nacht, die Beziehung zur Engelwurz im Namen und in den Lichtgestalten. Diese Erfahrung eine Pflanze so kennenzulernen war für mich neu und sehr beeindruckend.



Dann war ich gespannt ob ich etwas träumen werde, da ich mich nicht mehr so oft an Träume erinnere. Und da zeigte sich die Seite des Katzenwurztes. Ein langer aufwühlender Traum über erotisch-attraktive Weiblichkeit, die animalischen Aspekte der Sexualität und meine Scham. Da war sie, die nachtaktive Katze als urweibliches Tier. Und Katzen fahren ja bekanntlich auf Baldrian ab, macht sie fast rollig. Außerdem sind Katzen ja auch sehr geerdet und strahlen viel Ruhe aus. Zum Schluss der zwei Tage habe ich eine Planta tota Tinktur angesetzt, die ich jetzt gerade zum Schreiben und Ausbildungsstudium anfangs morgens einzunehmen. Ich fühle eine leichte Aufnahmefähigkeit von den Inhalten der Videoaufzeichnungen und eine leichte, unverkrampfte Klarheit im Schreiben dieses Textes.



Echter Baldrian, *Valeriana officinalis*



Engelwurz, *Angelica archangelica*

### Zur Signaturbetrachtung:

Die weißen bis hellrosa Blüten und die meist feuchten Standorte vom Baldrian zeigen eine Signatur des Mondes, der auf die Themen von Nacht, Schlaf, (Alp-)Träume, innere Bilderwelten, Ruhe, sanftes Licht, Mütterlichkeit, Geborgenheit, Maria, Ängste lösen hindeutet. Der lang aufstrebende Stengel mit seinen Riefen erinnert an Nervenbahnen und damit an den Merkur, wie auch die gefiederten hellen blätter in ihrer Rhythmik. Hier wird der Zusammenhang zum vegetativen Nervensystem, Herzrhythmus, nervösem Stress mit all den daraus folgenden vegetativen Beschwerden aufgezeigt. Es mag noch ein bisschen Saturn in der Stabilität des so dünnen, hochgewachsenen Stängels liegen, der eben eine gute Stabilität in stürmischen Zeiten verleiht. Spannend finde ich auch die Ähnlichkeit zur Engelwurz, auch wenn sie sonniger erscheint, so ist sie ja auch ein auf die Nerven wirkendes Panikmittel. Der so starke erdig, muffig, intensive Geruch der Baldrianwurzel, dem man nicht neutral gegenüber bleiben kann, ob positiv oder negativ, und der Katzen so antörnt, zeigt mir wie tief in die Seele und die Instinkte hinein diese Pflanze wirkt. Auf dieser Ebene können Prozesse zu Weiblichkeit, Sexualität und Frauenbild angestoßen werden.

## Recherche

Hier beginne ich mit der Recherche in Büchern und im Internet und ich bin hoch erstaunt wie sehr sich meine Erfahrungen mit der Pflanze in den Quellenaussagen decken, wie schön! Ich muss es erstmal verdauen, dass ich eigentlich alles, was ich da wahrgenommen habe auch wiederfinde, so zum Beispiel, dass es wirklich Rezepte in der Kombination mit Baldrian und Engelwurz gibt.

## Botanik

Baldriane (*Valeriana*) sind eine Pflanzengattung in der Unterfamilie der Baldriangewächse (Valerianoideae) innerhalb der Familie der Geißblattgewächse (Caprifoliaceae). Mehrere hundert Arten sind in Europa, Asien und Amerika weitverbreitet. Medizinisch verwendet wird der Echte Baldrian (*Valeriana officinalis*). Er hat weiße bis rosafarbene, doldenartige Blütenstände und wächst 50 bis 150 Zentimeter hoch. Unterirdisch bildet der Baldrian ein Rhizom mit weitverzweigten Wurzeln und Ausläufern aus, mit denen er sich auch vegetativ vermehren kann.

## Namen

Der botanische Name geht über mittellateinisch *valeriana* (für Echter Baldrian) auf lateinisch *valere*, „kräftig, gesund sein“, zurück. Dies deutet die große Heilkraft vom Baldrian an und der Artname *officinalis* belegt, dass er als Arzneipflanze in der Offizin, das heißt der öffentlichen Kräuterapotheke verwendet wurde. Der deutsche Name stammt über spätmittelhochdeutsch *aldriān* (mit Einschlebung des Gleitlauts „d“) vom lateinischen ab und ist möglicherweise volksetymologisch angelehnt an den Namen des nordischen Lichtgottes Balder (Baldur), Sohn des Odin und der Frigga. Noch im 19. Jahrhundert hießen *Valeriana*-Arten auch *Narden*.

Weitere Synonyme sind Katzenwurz, Mondwurz, Rattenwurz, Augenzwurz, Stinkwurz, Tolljan, Hexenkraut, Katzenkraut, Katzenwargel, Wendwurz, St. Jürgenskraut, Theriakwurz, Balderbrackenwurz, Elfenkraut

## Mythos

Balder ist eine sehr verehrte Figur aus dem germanischen Götterhimmel, eine Lichtgestalt, die mit Schönheit, Barmherzigkeit, Weisheit, Frieden, Reinheit, Glanz und Glück verbunden wird. Er träumte von seinem eigenen Tod und wurde tatsächlich trotz aller Schutzmassnahmen seiner Mutter doch durch einen Trick des neidischen Loki getötet. Ein Mistelzweig war die einzige Pflanze, die ihn noch verwunden konnte und Loki ließ den blinden Bruder von Balder damit auf ihn schießen. Doch es wurde auch die Wiederauferstehung Balders Lichtgestalt prophezeit. Er wird mit der Sonne assoziiert, die Mistel wiederum trägt eine starke Mondsignatur. Auf jeden Fall dreht es sich um Licht und Verdunklung.



## Märchen

Der typische Geruch vom Baldrian soll der Legende nach auch dem Rattenfänger von Hameln bei der Rattenjagd geholfen haben: Der an seinem Gürtel befestigte Baldrianzweig soll die Ratten angelockt haben.

## Geruch und Geschmack von Baldrian

Besonders die getrocknete Baldrianwurzel verströmt einen sehr charakteristischen, feucht-erdigen, balsamischen bis muffigen Geruch, an dem sich die Geister scheiden. Manche empfinden ihn stechend urinös. Sehr fein dosiert hingegen suggeriert der Duft menschliche Hautgerüche und Nähe, was das Thema der Geborgenheit anspricht. Der im Volksmund gebräuchliche Name "Katzenkraut" beruht darauf, dass Baldrian durch seinen Geruch angeblich Katzen anlockt. Da Katzen sehr gut sehen können, dachte man früher auch, Baldrian sei ein Augenheilmittel.



Im Blütenduft gibt es tatsächlich eine Ähnlichkeit zur Engelwurz.

Der Geschmack von Baldrianwurzel ist süßlich-würzig und leicht bitter.

## Inhaltsstoffe

Ätherische Öle, u.a. flüchtige Valerensäuren

schwer flüchtige Valerensäuren

Bitterstoffe, Iridoide: Valepotriate

Lignanglykoside

Neueren Erkenntnissen zufolge gilt das Zusammenspiel mehrerer Inhaltsstoffe als wahrscheinlicher Faktor für die schlaffördernde Wirkung des Baldrians. Dabei sollen besonders die in Baldrian enthaltenen (Schlaf-)Lignane eine wesentliche Rolle spielen.

Aus der Baldrianwurzel (*Radix valerianae*) können Extrakte, und auch ethanolische-wässrige Auszüge (Baldriantinktur) hergestellt werden. Es empfiehlt sich ein 40-70% Alkoholgehalt. Der optimale Erntezeitpunkt der Wurzel liegt im Herbst ab dem zweiten Lebensjahr der Pflanze.

## Wirkung

Der Baldrian hat als Heilpflanze seit über 2500 Jahren seinen festen Platz im Arzneimittelschatz. Sein Weg in der Geschichte der Medizin lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen und belegen.

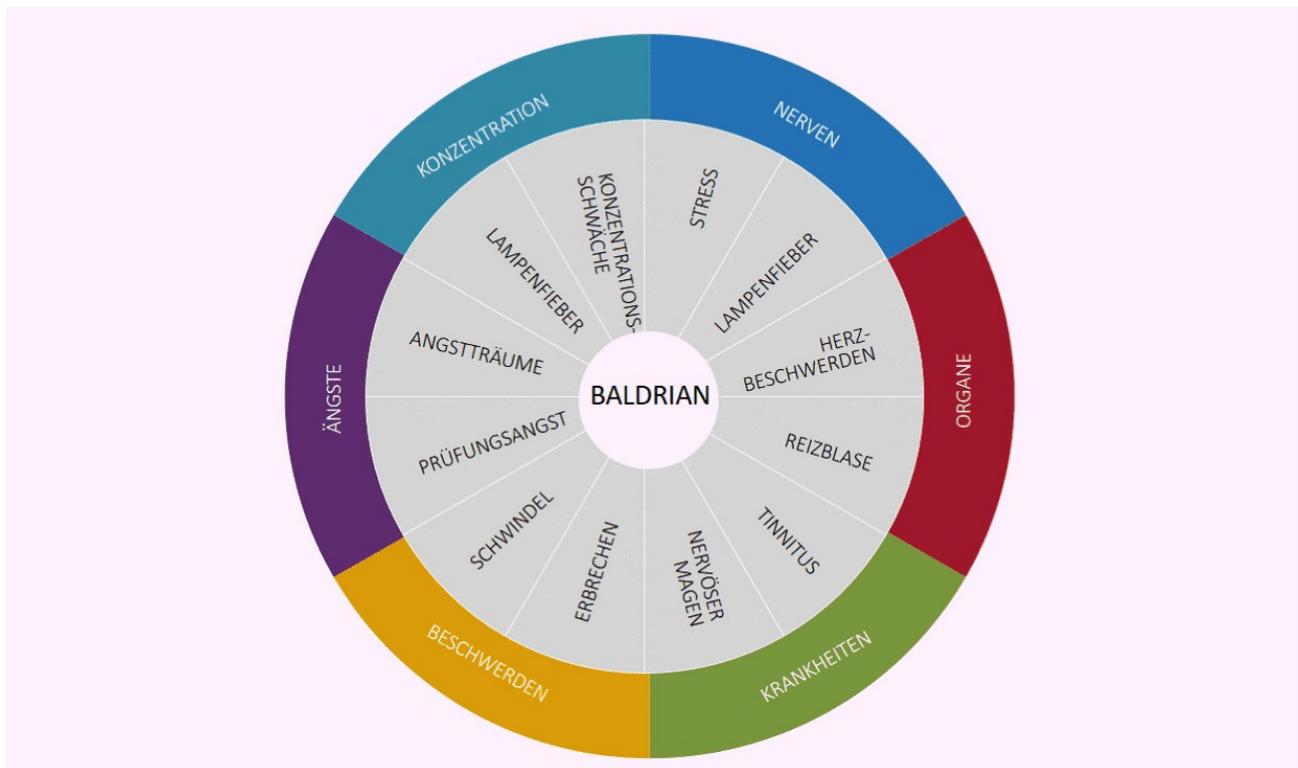
Durch klinische Studien gesichert sind heute Erkenntnisse über Linderung bei

- leichten bis mittleren Einschlafstörungen

- leichter nervöser Anspannung
- innerlichen Unruhezuständen
- leichten Stressymptomen

Volkshelkundlich wird Baldrian in Form von Badezusätzen, als Pulver, Frischpflanzenpresssaft, Flüssigextrakten, Trockenextrakten, Tee oder Tinktur auch eingesetzt bei

- der Entwöhnung von Beruhigungsmitteln
- Schwindel
- Erbrechen
- nervösem Magen
- Magenkrämpfen
- Herzbeschwerden
- Tinnitus
- Reizblase und Bettnässen
- Stress
- Angstträumen
- Reizbarkeit
- Lampenfieber
- Prüfungsangst
- Konzentrationsschwäche
- geistiger Überarbeitung



## Besonderes

Interessant ist, dass Baldrian tagsüber eingenommen konzentrationsfördernd, stresslindernd, antriebssteigernd, leistungssteigernd, beruhigend, entkrampfend, psychisch ausgleichend wirkt und eher wach macht. Erst am Abend verabreicht zeigt er die einschlaflfördernde Wirkung! Eine Quelle sagt sogar, dass außerdem eine schnelle Dämpfung von Abstinenzerscheinungen bei Alkohol- und Opiatentzug beobachtet wurde (Praxislehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde, Ursel Bühring). Baldrian selbst soll nicht süchtig machen. Allerdings kann er bei zu hohen Dosen paradox wirken und statt beruhigend aufputschend wirken.

Wolf Dieter Storl nennt ihn aber doch ein bewussteinsveränderndes Mittel: „Ein Kaltwasserauszug der Wurzeln beruhigt so vollständig, dass man meint, man liege auf einem moosigen Waldboden und höre das angenehme Rauschen eines Waldbaches... und es kann vorkommen, dass man vor dem inneren Auge Elfen und Wassernixen lieblich Reigen im Mondlicht tanzen sieht. Die Waldgöttin auf einem mit Hopfentrieben geschmückten Hirsch reitend, einen Baldrianzweig als Gerte, mag als Bild der herrlichen Waldesruhe an einem vorbeigleiten.“



*Tanzende Elfen* von August Malström 1866

Passend zu dem Bild der Waldgöttin, ist bekannt, dass Baldrian und Hopfen eine sehr bewährte Mittelkombination ist. Es soll auch von Vorteil sein die Mondpflanze Baldrian mit anderen Sonnenpflanzen wie Engelwurz oder Johanniskraut zu kombinieren. Yin und Yang scheinen sich da auf kosmische Art zu ergänzen. Sie bilden wohl eine einzigartige Synergie, die nicht nur anregend und lebensstärkend wirkt, sondern auch sehr regenerierend, erdend, in die Mitte führt und sich gegenseitig verstärkt.

## **Weitere Verwendung**

In einem Elixier zur Lebensverlängerung nach Paracelsus wird Baldrian auch mit Fenchel und Koriander kombiniert. Auch in einem Rezept gegen Infektionskrankheiten findet sich der Baldrian bei Paracelsus wieder.

Auch in einigen heutzutage hergestellten Bitterelixieren (wie z.B. nach einem altem Rezept aus Einsiedeln) ist Baldrian in der Mischung enthalten.

Auch wird er heute in spagyrischen Mitteln verwendet.

## **Seelische Ebene**

Die Urtinktur der Firma Ceres, die ein besonders schonendes Herstellungsverfahren durchführt, soll auf der seelischen Ebene Menschen mit übersteigter Gedankenaktivität erden und das Gleichgewicht zwischen Denken, Fühlen und Körper wieder herstellen. Die vermittelnde und erdende Wesensart des Baldrians wirkt auch sedierend auf übersteigerte, nicht enden wollende Gedanken und Gefühle.

Der Spruch „Baldrian, Dost und Dill – kann die Hex nicht wie sie will!“ zeigt auch, dass Baldrian hilft sich abzugrenzen und sich vor schädigenden Einflüssen zu schützen.

In diversen alten Schriften wird der Baldrian als Pestmittel beschrieben - „Esst Biberneln und Baldrian so geht euch die Pest nicht an“. Dies war zu jenen Zeiten ja auch ein unsichtbarer schädigender Einfluss, vor dem man sich abgrenzen wollte.

## **Das Wesen des Baldrians**

Hier möchte ich noch einmal persönlich beschreiben, was das Wesen des Baldrians für mich ausmacht. Zu allererst schenkt uns der Baldrian Entspannung und Ruhe. Unnütze Gedankenspiralen kommen zum Stillstand, ein entspanntes Miteinander von Bauch, Herz und Kopf stellt sich ein, ein Gefühl die eigene Mitte wiedergefunden zu haben, Erdung. Durch das Erleben von mütterlicher, einhüllender Geborgenheit wird das so wichtige Urvertrauen gestärkt. Mit der Hilfe des Baldrians ist es sogar möglich, in die tiefsten Winkel der eigenen Seele und des Unbewussten zu schauen und dort eventuell alte Konflikte zu lösen. Auch kann der Kontakt zu den Ahnen gelingen oder in die Welt der Naturwesen hinein, wenn man durch die Entspannung so tief sinken kann, dass sich weitere Wahrnehmungskanäle öffnen. Als Mond- und Nachtpflanze belebt er die Welt der Träume, der inneren Bilder und der Intuition. Auch instinkthafte Themen werden stark angesprochen, wie die katzenhafte Qualität der Weiblichkeit und Sexualität, deren ungelöste Themen oft im Dunklen liegen. Am Tage schenkt uns der Baldrian eine entspannte Leichtigkeit und Wachheit, die vielleicht zu vergleichen ist mit Menschen, die viel meditieren. Wir werden sogar leistungsfähiger, weil der energiefressende Stress nicht mit dabei ist und das Wichtige in Leichtigkeit getan wird. Im besten Fall ein Leben im Hier und Jetzt! Damit haben wir auch ein größeres Durchhaltevermögen in schwierigen Zeiten. Noch erproben möchte ich in wieweit der Baldrian hilft Suchtgelüste, wie zum Beispiel Heißhungerattacken, zu dämpfen. Baldrian als Lichtgestalt, die mit der weltweit hochverehrten Maria in Verbindung steht, ist eine sehr starke Heilpflanze, die in die Tiefe hineinwirkt und uns zu Frieden, Weisheit und spiritueller Reife führen kann.



**Fazit**

Der Wert sich der Pflanze erst auf intuitive Weise zu nähern bevor man über sie etwas liest ist wirklich überragend! Ich bin begeistert wie sehr sich der innere Kosmos des Baldrians durch diese intuitive Annäherung und des weiteren durch die anschließende Recherche und das Schreiben dieses Pflanzenportraits erschlossen und erweitert hat. Ein großes Geschenk!  
Voller Dankbarkeit

Beate Simon

Abschlussarbeit der Phytotherapieausbildung bei Natura naturans 2023