

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 86 (2008)  
**Heft:** 4

**Buchbesprechung:** Meditatives Gärtnern : auf dem Weg durch den Garten und zu sich selbst [Reto Locher]

**Autor:** [s.n.]

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.05.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Eine Lanze für die Absichtslosigkeit

Meister Eckart lebte vor 700 Jahren –  
und hat uns Heutigen doch Wichtiges zu sagen.

Heute wage ich mich an ein altes, schwieriges Wort, von dem ich überzeuge bin, dass es aktuell ist und verstanden wird. Vom Mystiker und Mönch Eckart von Hochheim, bekannt als Meister Eckart, ist das Zitat überliefert: Vom Werk nicht lassen, doch lassen von des Werkes Wirkung.

Vom Werk nicht lassen. Das kann heissen: Es ist wichtig, dass wir Menschen tätig sind, aktiv, engagiert, uns Ziele setzen und diese verfolgen, dass wir uns engagieren und kämpfen – für Menschen und Aufgaben, die uns etwas bedeuten. Das kann heissen: Es ist wichtig, dass wir mit unseren Fähigkeiten, unserer Kreativität, unserem Intellekt etwas machen, dass wir die Kräfte, die uns geschenkt sind, einsetzen. Auch wenn wir es vielleicht nicht «Werk» nennen, weil wir denken, dieses grosse Wort sei für Künstlerinnen und Künstler reserviert: Wenn wir arbeiten, wenn wir uns einsetzen, wenn wir Ziele verfolgen, für Menschen und Aufgaben da sind, dann entsteht ein Werk – unser Werk, unser Lebenswerk. Der mittelalterliche Mystiker, der so viel vom Geheimnis des Lebens wusste, macht uns Mut. Er sagt: dranbleiben. Er sagt: Das hört nicht auf, das verändert sich vielleicht, verlagert sich auf neue Aufgaben, neue Ziele, neue Mittel, auch mit dem Älterwerden, dem Schwinden der Kräfte, das hört nie auf. Selbst wer keinen Finger mehr rühren kann, kann seinen Lieben gute Gedanken schicken. Vom Werk nicht lassen.

Und dann kommt der zweite Satz Eckarts, die zweite Erkenntnis, die so gar nicht von heute ist und gerade heute so wichtig: «... doch lassen von des Werkes Wirkung.» Was meint er? Er warnt davor, beim Tätigsein, bei der Arbeit, beim Engagement, beim Verfolgen seiner Ziele stets auf die Wirkung zu schielen, ja, vielleicht nur tätig zu sein, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen.

Wir leben in einer Zeit, in einer Welt, in der Wirkung alles zu sein scheint. Die Medien fördern das. Immer gehts um den Auftritt, um die Erscheinung. Dass jemand im Radio kommt oder im Fernsehen: das ist wichtig. Ob er etwas zu sagen hat, ist nebensächlich. Und das färbt ab. Auch gewöhnliche Menschen glauben häufig, die erzielte Wirkung sei alles. Das Absichtslose, das für ein gutes Werk so wichtig ist, gerät aus dem Blick. Das rächt sich: Was, wenn die Wirkung ausbleibt? Was, wenn niemand applaudiert? Ist das Werk dann nichts? Nein, sagt Eckart.

Der Mystiker warnt nicht nur vor falschem Schielen auf trügerische Wirkungen. Er lädt uns ein loszulassen, was uns schadet. Und er lädt uns ein, an dem dranzubleiben, was uns gut tut. Das Werk, das tut uns gut. Das Tätigsein, das Arbeiten, das Engagement. Das Schielen auf Wirkung aber, der krampfhaft Zwang, Anerkennung zu bekommen, Applaus zu ernten, einen Auftritt zu haben, das tut selten gut.

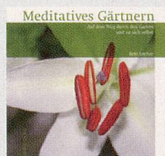
Vom Werk nicht lassen, doch lassen von des Werkes Wirkung. Ich bin überzeugt: Wer einen Zipfel davon erfasst, wird ein freierer Mensch. Erst die Absichtslosigkeit führt uns auf die eigene Spur.

Martin Mezger, 59, hat Theologie und Publizistikwissenschaft studiert; er ist Spezialist für Altersfragen, leitet das Alterswohnheim Studacker in Zürich und berät die Hatt-Bucher-Stiftung.

FÜR SIE GELESEN

## Garten für Leib und Seele

Der Garten ist der Ort, wo sich Handwerk und Meditation verbinden lassen: wachsen, blühen und verwelken – im Garten wird der Kreislauf des Lebens sichtbar. Der Garten fordert Einsatz, zeigt aber auch unmittelbar das Resultat: Wer sät und pflanzt, kann ernten. Der Garten ist ein Geschenk, selbst wenn nicht viel für ihn getan wird. Er ist Erholungsraum und Paradies, in dem sich Frieden finden und für den Alltag auftanken lässt. Mit blossen Händen in der Erde zu



Diese Verbindung zwischen Garten und Meditation sucht auch das Büchlein «Meditatives Gärtnern», ein Tagebuch der besonderen Art. Biologe und Hobbygärtner Reto Locher führt durchs Gartenjahr. Jede Doppelseite enthält einen Tagebucheintrag mit der entsprechenden Fotografie. Zu jeder Garten-

wählen, entspricht einem Urbedürfnis vieler Menschen. Bei der Gartenarbeit können die Gedanken fließen.

arbeit macht sich der Autor seine Gedanken, er gerät dabei ins Sinnieren und Meditieren: «6. April. Jäten und Wut. Beim Jäten fällt mir auf, dass es immer wieder die gleichen vier, fünf Unkräuter sind, die einem das Leben schwer machen. Genau wie bei mir selbst immer die gleichen Schwächen auftauchen und bearbeitet werden müssen.»

Reto Locher: «Meditatives Gärtnern. Auf dem Weg durch den Garten und zu sich selbst», Edition Commcare, Basel/Luzern 2006, 72 Seiten, CHF 34.80. Bestellatalon Seite 80.