

Freitag, 25. September 2026

Weinland/Stein

Von buddhistischen Mönchen lernen

Erst hat ihn die Neugier angetrieben, dann wurde aus den vielen Reisen, die Andreas Hecht unternommen hat, eine Reise zu sich selbst.

Damiana Mariani

DACHSEN. Willst du dich von Kannibalen fressen lassen? Andreas Hecht lächelt. Seine Reisevorhaben seien von seiner Umwelt immer wieder kommentiert und hinterfragt worden. Bisweilen habe man ihn auch davon abbringen wollen, zugelassen habe er das aber nie. «Ich hab's nicht überdacht, ich hab's einfach gemacht», sagt er, der eigentlich viel denkt und immer viel gedacht hat.

Hecht arbeitet als Dozent und Forscher an der ZHAW in Winterthur und promovierte an der Universität Hohenheim in Wirtschaftswissenschaften. Den Weg zum Dokortitel bezeichnet der 38-Jährige in seinem kürzlich veröffentlichten Buch als Reise. Eine Reise, die ihm sehr viel weniger gebracht habe als all die anderen Reisen, die er in den vergangenen 15 Jahren unternommen hat. Es waren private Reisen an die unterschiedlichsten Flecken auf dieser Welt. Keine Touristenführungen. Keine Taxifahrten. Wenig Sightseeing. Stattdessen: nah an den Menschen dran, ein Eintauchen ins ungekünstelte Leben.

Weggehen

Im Esszimmer seines Reihen-einfamilienhauses in Dachsen, schlicht, hell und praktisch eingerichtet, hängt eine Weltkarte, die Hecht nun abnimmt, aus dem Rahmen löst und auf den



Auch den Weg zum Dokortitel beschreibt Andreas Hecht als Reise, allerdings als eine wesentlich bedeutungslosere. Bild: Roger Hofstetter

kleinen Esstisch legt. Wie viele Länder er bereist hat, weiss er nicht. Er muss irgendwann mit Zählen aufgehört haben. So wie er aufgehört hat, eine dünne, graue Papierschicht von all jenen Ländern auf der Karte abzukratzen, die er besucht hat. Unter der Grauschicht kommt dann Farbe zum Vorschein, und

davon gibt es auf dieser Karte bereits reichlich. Die Antarktis würde ihn reizen, sagt er, und lehnt sogleich wieder ab: Nein, im Grunde fühle er nun eine Ruhe, eine Genugtuung.

Er zieht einen Stuhl zurück und setzt sich an den Esstisch, öffnet eine babyblaue Kartonbox, randgefüllt mit Fotos im Polaroid-Format, und breitet sie auf dem Tisch aus. Darauf zu sehen ist immer mal wieder Hecht selbst, einmal in Nordkorea, wo er sich am Nationalfeiertag zu einer Gruppe Uniformierter dazustellen. In Tansania bei den Massai im Busch. Oder in der hügeligen Wüste Saudi-Arabiens unter funkelnem Sternenhimmel. Mitgenommen hat er von seinen Reisen an materiellen Schätzen eine Moai-Statue von der Osterinsel, eine sibirische Puppe mit geröteten Wangen von der russischen Halbinsel Kamtschatka – Hecht überlegt. «Das eine oder andere mehr wird es schon sein», sagt er. «Aber viel ist es nicht.» In erster Linie wollte Hecht aus

dem kleinen süddeutschen Dorf raus, in dem er aufgewachsen ist. Die Reisen, die er als Kind mit seiner Familie unternommen hat, waren alle sehr vorhersehbar. «Man ging nur da hin, wo man die Sprache sprach, in unserem Fall war es Österreich, die Steiermark, jedes Jahr, immer wieder, Wandern im Sommer, Skifahren im Winter. Mir war das nicht genug.»

Ankommen

Hecht spricht schnell, überschlägt sich fast, zensiert sich manchmal selbst. Vielleicht hat er auch einfach gelernt, sich zu bremsen. Nicht immer werde er verstanden, sagt er. Manche hielten es für Geschwafel, wenn er davon erzähle, wie wichtig es ist, innerlich zu wachsen und nicht bloss im Aussen zu wirken. «Über das Studium, den Dokortitel oder Beruf sollte sich niemand definieren. Das ist nicht neu und klingt nicht kompliziert, aber um es wirklich zu verstehen, müsse man es fühlen, und dieses Gefühl mache

frei. «Weil man sich eben doch oft zu viele Gedanken darum macht, was andere von einem denken.»

Wenn Hecht über seine Reisen spricht, spult er die Erlebnisse ziemlich zackig ab. Beschreibungen bleiben karg. Nach dem Abitur ging's los, in die USA. Dann war ich hier, dann war ich dort, habe dies und jenes erlebt. Man merkt schon, dass es nicht das ist, worüber er eigentlich sprechen will. Worüber er wirklich sprechen will: ist Nepal.

In Nepal kehrt er in einem buddhistischen Kloster ein. Er fragt die Mönche, was Geld für sie bedeute. Gift, sagen sie. Geld sei Gift. Und er merkt, die Mönche leben zwar abgeschottet, beschäftigen sich aber sehr wohl mit dem, was um sie herum passiert, auch mit Geld.

Er passt sich ihrem Leben an: steht morgens um fünf auf und schläft gegen neun ein. Die festen Essenszeiten bekommen ihm gut. Alle zwei Tage wird dasselbe Frühstück und Abendessen serviert, mittags gibt es

Dal Bhat, Reis mit Linsensuppe. Dazwischen wird gebetet, meditiert und Tee getrunken, und auch mal mit den Mönchen Fussball gespielt.

Die Tage, alle Tage, sind ruhig. Und je ruhiger es um ihn herum ist, desto ruhiger wird es auch in seinem Kopf. Und mit der Zeit stellen sich Gelassenheit und Gutmütigkeit ein. «Ich spürte schneller, wie oft ich sinnlos verärgert bin oder Dinge zu ändern versuche, die sich nicht ändern lassen.» So lernt Hecht, Dinge anzunehmen. Aber er lernt auch, wie leicht Gelerntes entgleitet und dass sich darin zu üben nie endet.

Als er das Klosterleben verlässt und seinen Rückflug antritt, nimmt ihm am Flughafen ein Grenzbeamter sein Schweizer Taschenmesser ab. Es hat ihn auf all seinen Reisen begleitet. Und Hecht merkt, wie die eben noch gelebte Gelassenheit verpufft. «Aber ich weiss, wie sie sich anfühlt, es ist ein Ort, den ich besucht habe und an den ich immer wieder zurückkehren kann.»

Mittlerweile ist Hecht Vater zweier Kinder und geniesst, neben der Arbeit in Winterthur, das Familienleben in Dachsen. Grosse Reisen stehen nicht an. Vielmehr versucht er, das, was er im Kloster gelernt hat, nicht wieder zu verlieren. Also trainiert er es. Dafür brauche er Stille. Immer wieder. Er meditiert. «Ständige Ablenkung ist nicht gut», sagt er und zeigt sein Smartphone. Er benutze es, wann immer möglich, nicht. Auch sonst gestalte er sein Leben möglichst reduziert. Um mehr bei sich zu sein. Im Moment brauche er keine grossen Reisen mehr. «Nepal war ein guter Abschluss. Vorerst.»

Das Buch «Warum Reisen mehr wert ist als (m)ein Dokortitel» von Andreas Hecht ist in den gängigen Online-Shops erhältlich.

VIDEO
«Hüt im Gschpräch» mit Andreas Hecht unter www.shn.ch/click



Nach knapp einem Monat verlässt Hecht das buddhistische Kloster Drikung Kagyu Rinchen Ling Monastery in Kathmandu. Bild: zVg

SP schickt Sawalt ins Rennen um den Sitz im Einwohnerrat

Die Steiner SVP hat angekündigt, bei der Ersatzwahl anzutreten, einen Namen aber noch nicht genannt. Nun macht die SP Stein am Rhein es konkret: Mit Angela Sawalt will sie den Sitz im Einwohnerrat von Simone Good-Ehrensperger (parteilos) verteidigen.

Jurga Wüger

STEIN AM RHEIN. Der Wahlkampf um den frei werdenden Sitz im Steiner Einwohnerrat nimmt Fahrt auf. Simone Good-Ehrensperger (parteilos, SP-Fraktion) tritt per Ende Dezember aus dem Stadtparlament zurück. Steiner SVP-Präsident David Böhni hatte kürzlich angekündigt, die Partei sei personell für die Steiner Wahlen gut aufgestellt. «Stand jetzt, so denke ich, können wir für den Stadt-

rat und den Einwohnerrat Mitglieder der Steiner SVP portieren», sagte er. Konkrete Namen nannte die SVP Stein am Rhein bislang nicht.

Die Steiner SP macht derweil Nägel mit Köpfen: Mit **Angela Sawalt** setzt sie auf eine Kandidatin, die sich seit Jahren in unterschiedlichen Bereichen engagiert. Als Klassenassistentin begleitete die



69-jährige Kinder an mehreren Schulen der Region – in Unterstammheim, Hemishofen und Ramsen sowie heute an der Oberstufe Stein am Rhein. Als Beiständin führt sie im Auftrag der Kesb Schaffhausen drei Beistandschaften und unterstützt damit Menschen, die auf Hilfe angewiesen sind. Ab November wird sie zudem im Stiftungsrat des Wohnheims Lerchenhof Einsitz nehmen.

Auch beruflich bringt Sawalt Erfahrung mit. Sie arbeitete

während Jahrzehnten in der Kundenberatung bei Banken und baute später eine eigene Firma auf. Mit ihrem Projekt «Aufgetischt statt weggeworfen» engagierte sie sich zudem für einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln.

«Nicht nur predigt, sondern seit Jahren lebt»

«Stein am Rhein braucht im Einwohnerrat Menschen, die zuhören und anpacken», sagt Sawalt zu ihrer Kandidatur. «Ich habe

mein Leben lang für andere Verantwortung übernommen, sei es für Kinder, für Menschen unter Beistandschaft oder für mein eigenes Geschäft. Diese Erfahrung will ich jetzt für Stein am Rhein einbringen.»

«Mit Angela Sawalt haben wir eine Persönlichkeit gefunden, die soziales Engagement nicht nur predigt, sondern seit Jahren lebt», sagt SP-Co-Präsidentin Claudia Pia Eimer. Die Partei gehe «mit voller Überzeugung und einem starken

Wahlkampf» in die Ersatzwahl. Stein am Rhein brauche «unserer mutige, soziale Stimme im Einwohnerrat», so Eimer.

Die Ersatzwahl findet am 29. November statt. Der Steiner Einwohnerrat zählt 15 Mitglieder. Simone Good-Ehrensperger gehört als Parteilose der SP-Fraktion an und tritt per 31. Dezember 2026 zurück. Neben ihr gehören derzeit Peter Keller (SP) und Waltraud Zepf Getto (SP) sowie Anton Adam (parteilos) der Fraktion an.