



Katholische Kirche  
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in 1Live | 05.05.2017 floatend Uhr | Katrin Achterfeld

## Nyepi - Tag der Stille

Vor einem Monat habe ich auf Bali meine Yogalehrerausbildung abgeschlossen. Und nachdem ich vier Wochen lang hart trainiert und gelernt hatte, wollte ich mir im Anschluss noch ein paar Tage am Meer gönnen. Einfach nur in der Sonne liegen, bisschen surfen, Cocktails trinken. So weit so gut. Aber wie das mit Plänen nun mal so ist: manchmal kommt es anders. Ich komme also in meiner neuen Unterkunft an und erfahre: Am nächsten Tag ist Nyepi Tag - Tag der Stille. Für die Balinesen das Neujahrsfest. Nun gut, dachte ich, was wird da schon sein?

Vielleicht so wie bei uns zu Hause: die Geschäfte haben geschlossen, ein paar Restaurants auch. Das wird meinen Plan den Tag am Strand zu verbringen aber nicht einschränken. Aber Pustekuchen! Wenn die Balinesen "Tag der Stille" sagen, dann meinen die das auch so. Das heißt: Man nutzt den Tag um in sich zu gehen, das letzte Jahr Revue passieren zu lassen und Selbstreflexion zu betreiben. Und damit das auch gut gelingt, ist alles, was einen davon abhalten könnte untersagt: keine Arbeit, kein Internet, kein Fernsehen, kein Licht und für manche sogar nichts essen und nichts trinken. Man bleibt zu Hause und meditiert. Wer das Haus verlässt und umherspaziert - und das gilt auch für die Touristen - wird von Sicherheitsleuten wieder nach Hause geschickt.

Zuerst dachte ich: Na gut, die werden schon nicht das WLAN abstellen. Bleibe ich halt auf dem Zimmer und starte einen Serienmarathon. Aber dann dachte ich: Warum diese Chance nicht nutzen und es den Balinesen gleich tun? Wann habe ich schon mal die Gelegenheit, mich komplett abzuschotten und tatsächlich einen ganzen Tag damit zu verbringen meine Gedanken zu sortieren?

Genau das habe ich dann getan. Und was soll ich sagen? Ich bin noch nie gedanklich so aufgeräumt und entspannt in ein neues Jahr gestartet. Vielleicht erkläre ich den nächsten 1. Januar zu meinem persönlichen Nyepi-Tag.

Katrin Achterfeldt, Düsseldorf