

Sicher und achtsam
durch Bali – von Frau
zu Frau

*Ein achtsamer Reiseguide für Frauen,
die Sicherheit, Tiere und echte Ruhe
suchen*

Von Sina Maré

Impressum

Text & Illustrationen:

Sina Maré

www.travel-guru.org

www.sinamare.de

Instagram:

@sina_mare70

© 2025 Sina Maré

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, auch auszugsweise, bedarf der schriftlichen Zustimmung der Autorin.

Gedruckt durch Amazon Kindle
Direct Publishing (KDP)

ISBN: Wird automatisch durch KDP
zugewiesen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Kapitel 1: Ankommen & Einordnung	13
Kapitel 2: Sicherheit & Realität als Frau	48
Kapitel 3: Kultur, Respekt & No-Gos	102
Kapitel 4: Fortbewegung & Orientierung	127
Kapitel 5: Unterkünfte & Orte	166
Kapitel 6: Natur, Erlebnisse & Begegnungen	226
Kapitel 7: Essen, Alltag & kulturelle Nähe	271

Kapitel 8: Persönliche Hinweise –

„von Frau zu Frau“ 333

Kapitel 9: Praktische Orientierung –

konkret & bewusst 378

Kapitel 10: Reisefieber – warum Italien

mehr ist als ein Ort 401

Danksagung 418

Ausblick: Sicher & achtsam durch die
Welt

– von Frau zu Frau 423

Vorwort

Entspann dich.

Du bist nicht verrückt – du willst
einfach nach Bali.

Auch wenn es sich zwischendurch
genau so anfühlt.

Falls du dieses Buch in der Hand hast,
hast du wahrscheinlich schon
mindestens einmal gedacht:

„Bali... ist das nicht total überlaufen?“

„Ist das nicht mega anstrengend?“

„Und warum erzählen alle entweder,
dass es magisch ist – oder die absolute
Katastrophe?“

Kurze Antwort:

Ja.

Lange Antwort:

Ja. Und genau deshalb lohnt es sich.

Du brauchst für Bali übrigens keine spirituelle Erleuchtung.

Du musst kein Yoga machen.

Du musst keine Räucherstäbchen mögen.

Und nein – du musst auch nicht morgens um 5 Uhr aufstehen, um irgendwo im Nebel „dich selbst zu finden“.

Du darfst auch einfach nur da sein.

Schwitzen.

Essen.

Dich wundern.

Und zwischendurch denken:

„Okay... das hab ich mir anders
vorgestellt.“

Dieses Buch ist kein klassischer
Reiseführer.

Du wirst hier keine 27 „Must-Sees“
finden, die du bitte alle in drei Tagen
abhaken sollst, sonst warst du
offenbar nicht richtig da.

Und du wirst auch keine perfekte
Bali-Version bekommen.

Keine Hochglanz-Realität.

Kein „alles ist easy“.

Eher so:

Die ehrliche Version.

Die mit Stau.

Mit Regen, der nicht nach fünf
Minuten aufhört.

Mit Nächten, in denen du dich fragst,
ob Ochsenfrösche eigentlich schlafen.

Und mit diesen Momenten, in denen
du irgendwo sitzt und denkst:

„Wow... genau deswegen.“

Bali ist kein Ort, den man einfach
„macht“.

Es ist eher ein Ort, der dich manchmal
ein bisschen macht.

Mit allem, was dazugehört.

Mit schönen Momenten.

Mit chaotischen Momenten.

Mit Momenten, in denen du kurz
überlegst, ob dein Plan eigentlich
jemals eine Chance hatte.

Und genau deshalb ist dieses Buch
auch kein „So geht Bali richtig“.

Es ist eher wie eine Freundin, die dir
sagt:

„Mach's dir nicht zu kompliziert.“

Du musst nicht alles sehen.

Du musst nicht alles verstehen.

Und du musst ganz sicher nicht alles
mögen.

Du darfst einfach schauen, was für
dich funktioniert.

Und was nicht.

Und falls du zwischendurch denkst:

„Warum mache ich das eigentlich?“

Keine Sorge.

Das gehört dazu.

Kommt meistens zusammen mit:

Jetlag.

Hitze.

oder Verkehr.

Und geht oft wieder weg bei:

gutem Essen.

einem ruhigen Moment.

oder einem Pool, der einfach genau

zur richtigen Zeit da ist.

Also:

Locker bleiben.

Nicht alles überdenken.

Und bitte nicht versuchen, Bali perfekt zu machen.

Das funktioniert nicht.

Aber genau darin liegt der Reiz.

Und wenn du irgendwann irgendwo sitzt und denkst:

„Okay... das ist irgendwie chaotisch, laut, heiß – und trotzdem genau richtig“

Dann bist du angekommen.

Und jetzt:

Buch auf.

Der Rest ergibt sich sowieso.

Kapitel 1 – Ankommen & Einordnung

Bali beginnt nicht am Strand.

Und ehrlich gesagt auch nicht bei diesem perfekten Sonnenuntergang, den man vorher irgendwo gesehen und innerlich schon ein bisschen für sich reserviert hat.

Bali beginnt meistens ganz woanders. Irgendwo zwischen Vorfreude, Jetlag und dem leisen Gefühl, dass man gerade nicht ganz genau weiß, ob man schon angekommen ist – oder noch irgendwo zwischen zwei Zeitzonen festhängt.

Denn diese Reise ist lang. Wirklich lang.

Nicht dieses „ja, ein bisschen weiter als sonst“-lang, sondern eher so, dass irgendwann selbst die Vorfreude eine Pause macht und man sich fragt, wie viele Stunden man eigentlich noch halb aufrecht in einem Flugzeugsitz verbringen kann, ohne offiziell Teil der Innenausstattung zu werden.

In meinem Fall waren es etwa 18 Stunden.

Und das ist nur der Teil bis zum Flughafen.

Was ich vorher nicht ganz so auf dem Schirm hatte:

Bali ist kein Ort, an dem man landet

und dann einfach da ist.

Es ist eher ein Ort, zu dem man sich
langsam durcharbeitet – Schritt für
Schritt, Formular für Formular,
Entscheidung für Entscheidung.

Ich war darauf vorbereitet. Also
wirklich vorbereitet.

Reisepässe vorher online verknüpft,
Tourismusgebühr bezahlt, IMEI
registriert – ich hatte zwischenzeitlich
das Gefühl, ich hätte Bali digital schon
einmal komplett durchgespielt, bevor
ich überhaupt im Flugzeug saß.

Was auch sinnvoll war.

Denn ich war nicht allein unterwegs.

Ich bin diese Reise mit meinen Eltern
angetreten.

Meine Mutter ist 75 geworden, mein
Vater 68 – und irgendwo zwischen
„Das wäre doch schön“ und „Wir
buchen das jetzt wirklich“ klang Bali
nach einer ziemlich entspannten Idee.

Und sie war es auch.

Nur eben auf eine sehr eigene Art.

Denn während andere einfach reisen,
wird man in so einer Konstellation
relativ schnell zur Organisatorin.

Oder, wenn wir ehrlich sind: zur
kompletten Reiseleitung mit leichtem
Kontrollanspruch und mehreren
offenen Tabs im Kopf.

Ich hatte alles vorbereitet.

Apps, Fahrer, Einreise, Unterkunft,
grobe Planung.

Und meine Eltern?

Sind einfach mitgekommen. Sehr entspannt. Sehr vertrauensvoll.

Und irgendwann – ein paar Tage später – hatte das Ganze plötzlich ein Bild.

Überall auf Bali laufen Küken herum. Nicht vereinzelt, sondern wirklich überall. Kleine, wuselige, leicht planlose Miniwesen, die irgendwo zwischen Straße, Warung und Reisfeld unterwegs sind und dabei erstaunlich gut klarkommen.

„Bibchen“, hat meine Mutter irgendwann gesagt.

Und ab da waren sie nicht mehr
Küken.

Sie waren Bibchen.

Und ganz ehrlich:

In diesem Moment war auch ziemlich
klar, dass ich nicht nur mit meinen
Eltern unterwegs war –
sondern mit zwei sehr liebevollen,
sehr entspannten... Reise-Bibchen, die
mir einfach vertraut hinterhergelaufen
sind, während ich versucht habe, so
zu tun, als hätte ich alles im Griff.

**Einreise, Flughafen & der Weg zum
Ankommen**

Nach so einem Flug kommt
irgendwann dieser Moment, auf den
man sich die ganze Zeit gefreut hat:
Die Tür geht auf, warme Luft schlägt
einem entgegen – und theoretisch
müsste jetzt dieses Gefühl einsetzen
von „*Ich bin da.*“

Praktisch passiert erst einmal... etwas
anderes.

Man steigt aus, läuft los, folgt
Schildern, die alle irgendwie gleich
aussehen, und merkt relativ schnell:
Das hier ist noch nicht Ankommen.
Das hier ist eher Level zwei.

Ich hatte, wie gesagt, alles vorbereitet.
Wirklich alles.

Und das hat auch geholfen.

Die Immigration am Ngurah Rai
International Airport ging tatsächlich
erstaunlich schnell. Vielleicht 15
Minuten.

Was objektiv wenig ist.

Subjektiv, nach mittlerweile gut 24
Stunden unterwegs, fühlt sich selbst
das an wie ein kleiner Endgegner.

Man steht da, bewegt sich langsam
vorwärts, versucht wach zu bleiben
und gleichzeitig halbwegs freundlich
auszusehen, während innerlich
irgendwo ein sehr müdes

Können wir jetzt bitte einfach ankommen?
läuft.

Und trotzdem: Es funktioniert.

Alles läuft.

Man kommt durch.

Und dann geht es eigentlich erst los

Was viele unterschätzen:

Der Flughafen ist nicht das Ziel.

Er ist nur der Anfang.

Wir hatten ungefähr 40 Kilometer bis zur Unterkunft.

Klingt machbar. Fast schon entspannt.

In Deutschland wären das... eine Dreiviertelstunde, vielleicht.

In Bali ist das eher eine sehr grobe Idee.

Denn diese 40 Kilometer können sich ziehen.

Und zwar nicht ein bisschen.

Sondern so, dass man irgendwann aufhört zu fragen, wie lange es noch dauert –

und stattdessen einfach akzeptiert, dass Zeit hier ein sehr flexibles Konzept ist.

Berufsverkehr, Roller, Autos, alles gleichzeitig, alles in Bewegung, und dazu dieser ganz eigene Rhythmus, der sich nicht wirklich erklären lässt, sondern einfach passiert.

Und ziemlich schnell wird noch etwas anderes klar:

Wir werden hier ganz sicher keinen
Roller fahren.

Und auch ganz sicher kein Auto.

Linksverkehr, gefühlt acht Fahrzeuge
nebeneinander auf einer Spur,
Menschen, die sich irgendwie
durchbewegen, ohne dass es logisch
aussieht – aber trotzdem funktioniert.

Ich habe einmal aus dem Fenster
geschaut, dann wieder nach vorne,
dann nochmal nach links und dachte
nur:

Nein.

Einfach nein.

Ich weiß nicht genau, wer in diesem
Moment überzeugter war –mein

Nervensystem oder ich–, aber die
Entscheidung stand fest:
Wir bleiben sitzen.

Ich hatte vorher einen Fahrer
organisiert, was in diesem Moment
wahrscheinlich die beste
Entscheidung war, die ich hätte treffen
können.

Nicht, weil es kompliziert gewesen
wäre, sich selbst etwas zu suchen.
Sondern, weil ich nach dieser Reise
einfach nichts mehr organisieren
wollte.

Nicht verhandeln.

Nicht vergleichen.

Nicht überlegen.

Einfach nur sitzen.

Und genau das haben wir gemacht.

Ich vorne, mit dem Gefühl, alles
irgendwie im Blick behalten zu
müssen.

Und hinter mir zwei sehr entspannte
Eltern, die sich komplett darauf
verlassen haben, dass ich schon weiß,
was ich tue.

Was ich... größtenteils auch getan
habe.