Welche Kleidung darf man im Iran tragen? Was muss ich bei einer Reise alles beachten? Und was gibt es in Teheran zu sehen?

Eine Reise in den Iran – eines dieser Länder, das einem mit großer Wahrscheinlichkeit nicht als erstes in den Sinn kommt, wenn man an ein zukünftiges Reiseziel denkt. Und doch hat dieses Land die Macht, einen so sehr zu verzaubern, dass man unter allen Umständen zurückkehren möchte. Mir ist es so ergangen und ich hoffe, dass Ihr die Gelegenheit bekommt, eine ähnliche Erfahrung zu machen. Erfahrt jetzt alle nützlichen Tipps, für Eure Reise nach Teheran:

Der Bazar von Teheran

Die Reise in den Iran: Anreise und Orientierung

Flüge nach Teheran sind, wenn man Last minute bucht, mit etwas Glück für 400€ (Hin- und Rückflug) zu finden. Wer vorausschauend bucht, der wird nur etwa die Hälfte aufbringen müssen. Turkish Airlines, die mit Kurzaufenthalt über Istanbul fliegen, bieten faire Preis und einen sehr guten Service an. Am Teheraner Flughafen angekommen sollte man sich darauf einstellen, dass es noch einige Stunden dauern kann, bis man an seinem Zielort angekommen ist.

Pulsierendes Herz und lärmende Lebensader der Stadt ist die Valiasr-Straße, die sich endlose 20 Kilometer durch die Hauptstadt schlängelt. Sie kann als die Straße der sozialen Gegensätze bezeichnet werden, denn sie verbindet den Norden mit dem Süden. Im Norden wohnen die Reichen, die einen lockeren Lebensstil führen, im Süden hingegen wohnt die ärmere Bevölkerung, die sich nach konservativeren Werten richtet.

Der Golestan-Palast von außen...

...und innen

Teheran, die Mega-City

Da die Mega-City rund 15 Millionen Einwohner hat, darf einen auch die Smogwolke über der

© 2017 Esther's Travel Guide (esthers-travel-guide.com). All Rights Reserved.

Stadt nicht weiter wundern. Innerhalb der riesigen und für Europäer unübersichtlichen Stadt ist man mit dem Auto sehr flexibel, trotzdem sollte man hier sehr viel Geduld mitbringen. Generell ist Geduld eine Tugend, die man spätestens nach einem Aufenthalt im Iran verinnerlicht hat. 1-2 Stunden zu spät zu kommen ist völlig normal und wird sozusagen vorausgesetzt.

Eine gute Alternative bieten die neu eingerichteten U-Bahn Linien (5 an der Zahl), die sehr überfüllt sind und teilweise geschlechtergetrennte Abteile haben. Egal, wie lange man mit ihr unterwegs ist, das Ticket kostet immer 50 Cent (20.000 Rial). Das Taxi ist das üblichste Transportmittel und sehr günstig: Für 30 Minuten Fahrt zahlt man etwa 2-3€. Der Autoverkehr in und um Teheran herum ist abhängig von der Tageszeit, aber niemals zu unterschätzen.

Die Imamzadeh Saleh Moschee in Teheran

Die vielleicht schönste Moschee der Stadt

Eine Reise in den Iran: Währung und Geld

Die Währung Irans ist der Iranische Rial (IRR), der 40.000:1 zum Euro steht. Wenn man also abends für 3€ essen geht, bezahlt man umgerechnet etwa 120.000 Rial. Deswegen hält man nach dem Geldwechseln auch immer direkt ein dickes Bündel aus Scheinen in den Händen, denn besonders die 100.000 Rial Note ist sehr üblich. Da die vielen Nullen das Rechnen sehr umständlich machen, streichen die Iraner bei hohen Beträgen im Geiste 4 Nullen weg (:10.000). Gleichzeitig wird dieser Betrag inoffiziell nicht mehr als Rial, sondern als Toman bezeichnet, eine alte persische Währung.

Das bedeutet, dass 500.000 Rial 50 Toman und 1.000.000 Rial 100 Toman sind. Diese Umrechnung wirkt auf den ersten Blick sehr umständlich, für die Iraner ist dieses System aber ganz normal und erleichtert ihr Leben. Wenn man also auf den Bazar geht, so wird man z.B. hören, dass ein Gegenstand „5“ Toman kostet. Wenn man 4 Nullen hinzugefügt (50.000 Rial) weiß man, dass der Gegenstand etwa 1,20€ kosten wird. In chiceren Geschäften werden oft alle Nullen ausgeschrieben.

Ein Graffiti in Teheran

© 2017 Esther's Travel Guide (esthers-travel-guide.com). All Rights Reserved.

Getrennte Metro-Abteile

Persisch: Die Sprache im Iran

Im Iran wird Persisch gesprochen, eine indogermanische Sprache, die vieles aus dem Arabischen und Französischen übernommen hat. Viele junge Leute sprechen dank guter Schulbildung auch sehr gut Englisch, bei älteren Leuten kann man das nicht voraussetzen. Zur Not bleiben einem immer noch Hände und Füße. Und so sehen die persischen Zahlen aus:

Null:٠(sefr)/ Eins: ١ (yek)/ Zwei: ٢ (do)/ Drei: ٣ (se)/ Vier: ۴ (tschehar)/ Fünf: ۵ (pansch)/ Sechs: ۶ (schesch)/ Sieben: ٧ (haft)/ Acht: ٨ (hascht)/ Neun: ٩ (noh)/ Zehn: ١٠ (da)

Persisch lernen

- Vielen Dank (pers. geschrieben: مرسی/ gesprochen: mersi)
- Gern geschehen (pers. geschrieben: خواهش می کنم/ gesprochen: khohesch mikonam)
- Entschuldigung (pers. geschrieben: ببخشید/ gesprochen: bebakhschid)
- Hallo (pers. geschrieben: سلام/ gesprochen: salām)
- Guten Tag (pers. geschrieben: روز بخیر/ gesprochen: ruz bekheir)
- Tschüss/ Auf Wiedersehen (pers. geschrieben: خدا حافظ / gesprochen: khoda hafez)
- Nein (pers. geschrieben: نه/ gesprochen: na)
- Ja (pers. geschrieben: بله/ gesprochen: bale)

Der Vogel-Park

Der Garten der Schah-Sommerresidenz

Welche Kleidung darf man im Iran tragen?

Iran ist ein islamisch geprägtes Land und stellt strenge Forderungen an die Bevölkerung, vor allem an Frauen, was die Kleiderordnung angeht. Als Frau muss man in der Öffentlichkeit ein Kopftuch tragen, egal ob man Iranerin ist oder Touristin. Dabei reicht es, wenn dieses locker auf dem Kopf sitzt und den größten Teil des Halses bedeckt. Für Frauen gilt außerdem: Arme und Beine sollen bedeckt sein, weder Ausschnitt noch nackte Waden sind akzeptabel.

Da sich die Vorschriften derzeit etwas lockern, kann man seine Ärmel etwas hochkrempeln

© 2017 Esther's Travel Guide (esthers-travel-guide.com). All Rights Reserved.

und auch ein paar Haare aus dem Kopftuch schauen lassen. Wenn man eine Moschee betritt, was auch in den meisten Fällen als Nicht-Muslimin kein Problem ist, erhält man am Eingang als Frau ein großes Laken, das man sich zusätzlich umzulegen hat. Auch Männern sind kurze Hosen auf der Straße nicht gestattet. Körperkontakt zwischen einem Mann und einer Frau in der Öffentlichkeit wird ebenfalls nicht toleriert und sollte vermieden werden.

Die Moschee unserer Universität

Natur in Teheran

Die Reise nach Teheran: Die Highlights

- Der Golestan-Palast, der sehr prunkvolle Regierungssitz des ehemaligen Monarchen mit seinen üppigen Grünanlagen
- Die Saadabad-Palastanlage, die mit ihren 110 Hektar den alten Sommersitz der Monarchie bildete
- Der Azadi-Turm (persisch für „Freiheit“), das Wahrzeichen der Stadt
- Der Tajrisch-Bazar im Norden der Stadt
- Der Feuer-Wasser-Park, ebenfalls im Norden der Stadt gelegen
- Die Imamzade-Saleh-Moschee mit ihrem berühmten schiitischen Schrein
- Der Freitags-Bazar in der Tiefgarage neben der türkischen Botschaft
- Der Große Bazar mit seinen vielen beeindruckenden Angeboten
- Das Iranische Nationalmuseum mit einer beeindruckenden Sammlung alter Schätze vergangener Dynastien
- Das beeindruckende Khomeini-Mausoleum, das sein Grab beherbergt
- Der Miladi-Turm, einer der höchsten Türme der Welt
- Der Vogel-Park, eine riesige Grünanlage inmitten der Stadt

Der botanische Garten

Die japanische Brücke im botanischen Garten

© 2017 Esther's Travel Guide (esthers-travel-guide.com). All Rights Reserved.

DO’s und DONT’s bei einer Reise in den Iran

DO’s

- Begrüßung und Verabschiedung sind wichtige Rituale für Iraner
- eine Einladung zum Essen sollte man (wenn man sich wohl fühlt) immer annehmen
- die Ärmel seines Mantels darf man in der Öffentlichkeit hoch krempeln
- Shisha rauchen ist in der Öffentlichkeit für Männer und Frauen akzeptabel

DONT’s

- auf Körperkontakt zwischen Männern und Frauen sollte verzichtet werden
- Frauen sollten in der Öffentlichkeit keine Zigaretten rauchen
- Beine und Oberarme müssen von Kleidungsstücken bedeckt sein
- man sollte in der Öffentlichkeit keine Scherze über den verstorbenen Imam Khomeini, den Präsidenten Rohani, oder das islamische Regime machen (am besten vermeidet man diese Themen völlig)
- in der Öffentlichkeit (und auch privat) ist Alkoholkonsum absolut verboten
- ein direktes Nein gilt als sehr unhöflich und sollte ebenfalls im Umgang mit Iranern vermieden werden

Persische Teppiche

Hier gibt es Abendessen

Eine Reise in den Iran: Unterwegs in Teheran

Im Iran würde ich weiblichen Touristen empfehlen, immer mit einer männlichen Begleitung unterwegs zu sein. Das heißt nicht, dass Frauen sich nicht zu Dritt oder Viert zusammenfinden können, um unbesorgt über den Bazar zu schlendern. Die Menschen in den Straßen sind sehr gastfreundlich und offen. Allerdings muss man sich nicht gezwungen fühlen, mit Iranern auf der Straße Fotos zu machen oder sich fotografieren zu lassen, weil man „europäisch“ aussieht oder Handynummern auszutauschen, weil jemand liebend gerne einen Kontakt nach Europa aufbauen würde.

Ein nettes, aber bestimmtes „Nein“ (persisch „Na“) reicht in solchen Situation völlig aus. Auf erstaunte Ausrufe, Pfeifen oder aufs angesprochen werden, sollte man im Gedränge der Bazare und der Innenstadt nicht reagieren. Auf den Bazaren gilt, die Wertgegenstände nah am Körper zu tragen und einem Händler, mit dem man noch feilschen möchte, nicht zu

© 2017 Esther's Travel Guide (esthers-travel-guide.com). All Rights Reserved.

zeigen, dass man ein dickes Bündel Geld in seinem Portemonnaie hat (siehe Tipps zum Handeln: Marrakech).

Das Khomeini Mausoleum

Auch nach seinem Tod wird Khomeini verehrt

Der schönste Ort der Stadt: Die Berge Teherans

Bei seiner Reise in den Iran muss man sich ab und zu mal von den Menschenmassen absondern und sich eine Ruhepause erlauben. Da die Stadt von Bergen umgeben ist, auf denen im Winter sogar Schnee liegt und die ein beliebtes Ziel zum Ski fahren sind, ist immer etwas Schatten oder frische Luft zu finden. In den Sommermonaten kann es 50 Grad und heißer werden, deswegen sind besonders die Frühlings- und Herbstmonate für Reisen nach Teheran zu empfehlen.

Ende März findet das berühmte persische Neujahrsfest Nouruz (persisch für „neuer Tag“) statt, das man auf jeden Fall einmal miterlebt haben sollte. Eine besondere Erfahrung ist es auch, mit einem Auto oder Jeep hoch in die Berge zu fahren und sich die Stadt von oben anzuschauen. Die riesige Metropole Teheran liegt dann wie ein großes Meer aus Lichtern unter einem, von dem Trubel des Tages ist nichts mehr zu hören.

Teheran von oben

Nachts in den Teheraner Bergen

Teheran am Abend: Darband und Darakeh

Besonders in Darband, einem in den nördlichen Bergen Teherans gelegenem Viertel, kann man es sich tagsüber oder abends gut gehen lassen. Hier sitzen Jugendliche zusammen, essen, rauchen Ghalian (Shisha) und unterhalten sich. Die Preise sind auch hier ziemlich günstig, man trifft fast keine Touristen und kann in den echten iranischen Lebensstil eintauchen: Auf jeden Fall eine Erfahrung wert!

Gerade der Kontakt mit jungen Leuten ist sehr aussagekräftig, was die Stimmung innerhalb

© 2017 Esther's Travel Guide (esthers-travel-guide.com). All Rights Reserved.

des Landes betrifft. Viele Jugendliche wünschen sich einen Iran, in dem sie dieselben Rechte haben, wie andere junge Menschen in anderen Ländern. Ein Land, in dem sie feiern, Händchen halten, die Politik mitbestimmen, sich frei fühlen und das Land verändern und prägen dürfen. Die Entwicklung der nächsten Jahre wird zeigen, in wie weit das möglich ist.

Die schönsten Viertel: Darband...

...und Darakeh

Essen im Iran

Gegessen wird hier das traditionelle Ab-e Guscht (persisch für „Fleisch-Wasser“, auch Dizi genannt), das mit Lammfleisch, Kichererbsen, Tomaten, Zwiebeln, Kartoffeln und Brot gegessen wird: So eine Mahlzeit liegt preislich etwa bei 4-5€. Auch Tee gehört natürlich zum Standartpogramm, der mit durch Safran gelb gefärbtem Kandiszucker getrunken wird. Gerade in Darband sind die Walnüsse, die mit Salz gegessen werden und die sauer eingelegten Brombeeren sehr bekannt.

Ansonsten kann ich im Iran nur empfehlen, alles und auch unbekannte Sachen zu probieren. Besonders die Früchte, aber auch Reis- und Fleischgerichte sind umwerfend gut und werden mit großem Geschick zubereitet. Auch das sehr süße mit Rosenwasser und Pistazien verfeinerte Safraneis und der Granatapfel schmecken im Iran einzigartig.

Ein beliebter persischer Snack

Eine typische Mahlzeit auf dem Boden

Erfahre mehr über den Iran

- Kashan – Von persischen Rosen, Gärten und Palästen
- Qom – Die religiöse Hochburg des Iran
- Isfahan – Die schönste Perle des Orients

© 2017 Esther's Travel Guide (esthers-travel-guide.com). All Rights Reserved.