

## Ich habe mir einen Traum erfüllt: Ich habe einen Monat lang in Jordanien, einen in Israel, einen im Iran, einen in Uganda und einen in Indonesien gelebt.

Ich habe mich als Frau in all diesen Ländern sehr sicher gefühlt. Allerdings habe ich mich auch im Voraus gut über die Länder informiert, mich kulturellen Gegebenheiten angepasst und war auch oft in Begleitung unterwegs. In welcher Form man durch Afrika, Asien und den Nahen Osten reist, bleibt jedem selbst überlassen und jeder muss und darf seine eigenen Erfahrungen machen.



Der Bazar in Teheran

### Teil 3: In Teheran leben

Da die Mega-City Teheran rund 15 Millionen Einwohner hat, darf einen auch die Smogwolke über der 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. Sich in Teheran zurecht zu finden kann sich teilweise als recht schwierig herausstellen: Die meisten Schilder sind nur mit dem arabischen Alphabet beschriftet, viele Teheraner sprechen kein Englisch.

## Meine Highlights im Iran

- Der Azadi-Turm (persisch für "Freiheit"), das Wahrzeichen der Stadt (Teheran)
- Der Tajrisch-Bazar im Norden der Stadt (Teheran)
- Die Imamzade-Saleh-Moschee mit ihrem berühmten schiitischen Schrein (Teheran)
- Der Freitags-Bazar in der Tiefgarage neben der türkischen Botschaft (Teheran)
- Der Große Bazar mit seinen vielen beeindruckenden Angeboten (Teheran)
- Das Iranische Nationalmuseum mit einer beeindruckenden Sammlung alter Schätze vergangener Dynastien (Teheran)
- Das beeindruckende Khomeini-Mausoleum, das sein Grab beherbergt (Teheran)
- die zahlreichen Rosenwasser-Produktionen (Kashan)
- der Fin-Garten, der zu den berühmtesten Gärten des Iran zählt (Kashan)
- die Moschee Agha Bozorg (persisch für "Großer Herr"), die im 18. Jahrhundert gebaut wurde (Kashan)
- das Sultan Amir Ahmad Hammam ("Bad"), das sowohl von innen als auch von oben besichtigt werden kann (Kashan)
- der historische Bazar (Kashan)
- die Maranjab-Wüste und der Salzsee (Kashan)
- Die 33-Bögen-Brücke, die besonders nachts reizvoll ist (Isfahan)
- Der 40-Säulen-Palast aus der Safawiden-Dynastie (Isfahan)
- Der alte Bazar, der den Naqsch-e Dschahan („Abbild der Welt“) Platz umrahmt (Isfahan)
- Der Ali-Qapu-Palast am Rande des Naqsch-e Dschahan Platzes (Isfahan)
- Die Scheich-Lotfollah-Moschee gegenüber des Ali Qapu Palastes (Isfahan)
- Die Königs-Moschee, die der Mittelpunkt für das rituelle Freitagsgebet ist (Isfahan)
- Die armenische Vank-Kathedrale im Stadtteil Dschulfa (Isfahan)
- Der riesige Moschee-Komplex Jamkaran, dessen Entstehung auf einer Überlieferung basiert. Nach ihr soll der 12. Imam der Shiiten (der "Mahdi") im dort installierten heiligen Brunnen entrückt worden sein (Qom)
- Der Schrein der Fatima, der zweitwichtigste Wallfahrtsort des Iran (Qom)



Die Agha-Bozorg-Moschee in Kashan

## 5 Must Do's im Iran...

- Traditionell essen gehen: Das traditionelle Ab-e Guscht (persisch für „Fleisch-Wasser“, auch Dizi genannt) wird überall im Iran gegessen und mit Lammfleisch, Kichererbsen, Tomaten, Zwiebeln und Kartoffeln zubereitet: Ein Mittagessen liegt preislich bei etwa 3€. Auch der starke persische Tee gehört natürlich zu jeder Mahlzeit dazu, der mit durch Safran gelb gefärbtem Kandiszucker getrunken wird. Ansonsten kann ich im Iran nur empfehlen, alles und auch unbekannte Sachen zu probieren
- In Teheran auf den Spuren der Monarchie wandeln: Zum Beispiel den Golestan-Palast, den sehr prunkvollen Regierungssitz des ehemaligen Monarchen mit seinen üppigen Grünanlagen oder die Saadabad-Palastanlage, der alten Sommersitz der Monarchie, besichtigen
- Sich beeindruckende Beispiele iranischer Wohnkultur in Kashan anschauen: Zzum Beispiel das Abbasian Haus oder das Tabatabai Haus, die einstige Wohnhäuser einer der wohlhabendsten Familien des Iran waren
- Sich mit jungen Leuten über ihre Wünsche, Träume und Meinungen austauschen: Allerdings sollte man in der Öffentlichkeit keine Scherze über den verstorbenen Imam Khomeini, den Präsidenten Rohani, oder das islamische Regime machen, am besten vermeidet man diese Themen so gut wie möglich
- Auf den traditionellen Bazaren einkaufen und Handeln üben

## ...und 5 Geheimtipps für Teheran

- **VERHALTEN:** Begrüßung und Verabschiedung sind wichtige Rituale für Iraner, eine Einladung zum Essen sollte man (wenn man sich wohl fühlt) immer annehmen. Auf Körperkontakt zwischen Männern und Frauen sollte immer verzichtet werden, außerdem ist in der Öffentlichkeit (und auch privat) Alkoholkonsum absolut verboten
- **KLEIDUNG:** 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 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.
- **TRANSPORT:** Eine gute Alternative bieten die neu eingerichteten U-Bahn Linien in Teheran (5 an der Zahl), die jedoch 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). Es gibt geschlechtergetrennte Abteile, die sehr angenehm sind. 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
- **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. Das bedeutet, dass 500.000 Rial 50 Toman und 1.000.000 Rial 100 Toman sind. Wenn man also auf den Bazar geht, so wird man zum Beispiel 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.
- **ZAHLEN:** So sehen die persischen Zahlen aus: Null: ۰ (sefr)/ Eins: ۱ (yek)/ Zwei: ۲ (do)/ Drei: ۳ (se)/ Vier: ۴ (tschehar)/ Fünf: ۵ (pansch)/ Sechs: ۶ (schesch)/ Sieben: ۷ (haft)/ Acht: ۸ (hascht)/ Neun: ۹ (noh)/ Zehn: ۱۰ (da)