

Gastbeitrag von Claudia.

## **Du suchst ein exotisches Reiseziel? Vielleicht wäre Pakistan ja was für Dich...**

Wer Abenteuer liebt und Reiseziele abseits des Massentourismus sucht, kann sich mit einer Reise nach Pakistan diesen Traum erfüllen. Das südasiatische Land fasziniert vom ersten Augenblick an und wer einmal dort war, kommt bestimmt auch noch ein zweites Mal, denn es gibt viel zu entdecken.



Ein pakistanisches Restaurant

### **Vor der Reise - nützliche Tipps**

Bei meinen Reisevorbereitungen bin ich vielen Vorurteilen begegnet, was mir alles in Pakistan widerfahren könnte – dabei kommt es wie bei jeder Reise im Endeffekt nur auf die richtige Planung an. Da es keine offiziellen Reiseführer für Pakistan gibt, habe ich mich mithilfe zweier Bücher in die spannende Kultur und Geschichte des Landes eingelesen:

- „Reise Know-How KulturSchock: Pakistan“ von Susanne Thiel (14,90€)
- “Pakistan: Land der Extreme” von Katja Mielke und Conrad Schetter (14,95€)

Beim Auswärtigen Amt erhält man ebenfalls wichtige Tipps dazu, welche Gegenden reisefreundlich sind, welche man eher meiden sollte, bei welcher Botschaft man sein Visum (36€) erhält und welche Impfungen empfohlen werden. Bei einem längeren Aufenthalt (mehr als vier Wochen) sollte man unbedingt ein Malaria-Standby mitnehmen, da auch in den Großstädten Malaria und Dengue-Fieber gerade in der Regenzeit verbreitet sind. Allgemein empfiehlt es sich, online eine Registrierung in der Krisenvorsorgeliste des Auswärtigen Amtes vorzunehmen.



Die Margalla Hills



Das Pakistan Monument

## Deine Reise nach Islamabad: Die Anreise

Das Ziel meiner Reise war Islamabad, die Hauptstadt Pakistans, welche sich als Einstieg in das exotische Land sehr gut eignet. Mehrere Airlines (Etihad, Turkish Airlines, Emirates etc.) fliegen von Frankfurt, Berlin oder Düsseldorf aus den Benazir Bhutto International Airport an, der zwischen Rawalpindi und Islamabad liegt. Voraussichtlich wird ab Dezember 2017 der neue und größere Flughafen Islamabad International Airport in Betrieb genommen.

Vom Flughafen aus kann man mit dem Taxiservice Uber oder Careem sicher seine Unterkunft erreichen, die älteren Yellow Cabs sind aufgrund ihres Zustandes nicht zu empfehlen. In Islamabad selbst ist man wegen der Distanzen am besten mit einem eigenen Auto mobil (Achtung: Linksverkehr) oder man erreicht sein Ziel mit dem modernen Metrobus. Wer zu den Abenteuerlustigen gehört, kann auch eine Fahrt mit dem traditionellen Verkehrsmittel, der buntverzierten Rikscha, ausprobieren.



Der Bari Imam-Schrein



Das Denkmal für den Militärdiktator Zia-ul-Haq

## Sprache und Währung in Pakistan

Die pakistanische Nationalsprache ist Urdu – eine Sprache, die dem Hindi, der Hauptverkehrssprache Indiens, sehr ähnlich ist, aber persische und arabische Einflüsse aufweist und in arabischer Schrift geschrieben wird. Daneben gibt es weitere Dialekte wie Sindhi, Punjabi und Belutschi, außerdem ist Englisch aufgrund der kolonialen Vergangenheit den meisten Pakistanis zumindest ansatzweise geläufig. Die jüngeren Generationen sprechen oft fließend Englisch.

Die Straßen- und Geschäftsbeschilderungen in Islamabad sind ausnahmslos zweisprachig, sodass man sich überall gut zurechtfindet. Bezahlt wird in Pakistan mit der pakistanischen Rupie (PKR). Bezüglich der Banken vor Ort sollte einem bewusst sein, dass nicht alle internationale Kreditkarten akzeptieren. Die beste Erfahrung habe ich mit der Standard Chartered Bank gemacht, die es in mehreren Sektorenzentren gibt.

## Eine Reise nach Islamabad: Urdu lernen

- Vielen Dank (urd. geschrieben: شکر ہے / gesprochen: schukriya)
- Gern geschehen (urd. geschrieben: کوئی بات نہیں / gesprochen: koi baat naheen)
- Guten Tag/ Hallo (urd. geschrieben: السلام علیکم / gesprochen: assalaamu alaikum)

- Auf Wiedersehen/ Tschüss (urd. geschrieben: خدا حافظ / gesprochen: khuda hafiz)
- Nein (urd. geschrieben: جی نہیں / gesprochen: jee naheen)
- Ja (urd. geschrieben: جی ہاں / gesprochen: jee haan)

TIPP: Wer sich intensiver mit der Sprache Urdu auseinandersetzen möchte, dem empfehle ich das Buch „Reise Know-How Sprachführer Urdu für Indien und Pakistan“ von Daniel Krasa (9,90€)!



Das Monal Restaurant



Das Restaurant mit Mogulflair: Des Pardes

## **Berge, Moscheen und Märkte: Sehenswürdigkeiten im schönen Islamabad**

Die Hauptstadt im Norden Pakistans beeindruckt vor allem durch seine vielen grünen Parks und die imposanten Margalla Hills, Ausläufer des Himalayas, welche die Stadt umsäumen. Aber auch für Kulturbegeisterte gibt es einige lohnenswerte Sehenswürdigkeiten, die man als Tourist einfach gesehen haben muss. Doch zuerst ein paar Fakten zur Geschichte der grünen Metropole. Islamabad ist eine relativ junge Stadt und wurde erst in den 1960er Jahren unter dem Militärdiktator Muhammad Ayub Khan als neue Hauptstadt der islamischen Republik auf dem Reißbrett entworfen.

Dadurch kommt auch die interessante Struktur der Stadt zustande: es gibt kein traditionelles Zentrum, in dem sich normalerweise die Freitagsmoschee und ein Bazar befinden, sondern viele einzelne, quadratisch angeordnete Sektoren. Die besten und dementsprechend teureren Stadtviertel sind F5, F6 und F7 sowie das Diplomatenviertel, indem man als Tourist auch eine Unterkunft beziehen kann. Dem erfahrenen Asienreisenden wird im Kontrast zu anderen südasiatischen Metropolen direkt die Sauberkeit und ruhige Atmosphäre der Stadt auffallen; letzteres ist auf die geringe Bevölkerungsdichte (760 Einwohner/km<sup>2</sup>) Islamabads zurückführbar.



Das Monal Restaurant in den Bergen



Kitschiges Pakistan

## **Wer sich für die Kultur der Stadt interessiert, sollte unbedingt folgende Orte besuchen:**

- Faisal-Moschee: Die Faisal-Moschee gehört zu einer der größten Moscheen der Welt und ist dem saudischen König Faisal gewidmet, der gleichzeitig auch ihr Sponsor war. Sie liegt idyllisch am Fuß der Margalla Hills und ist das Wahrzeichen der Stadt.
- Pakistan Monument: Das Nationaldenkmal – eine halboffene Kuppel in Form einer Lotusblume mit vier Blütenblättern, die für die ehemals vier Provinzen des Landes stehen – befindet sich auf den Shakarparian Hills und soll die Einheit des Landes symbolisieren. Ein absoluter Höhepunkt mit Aussicht über Islamabad und angrenzendem Park.
- Pakistan Monument Museum: Direkt am Pakistan Monument befindet sich das Museum, welches anschaulich mit aufwendig gestalteten Puppen die Geschichte des Landes nacherzählt. Der Eintrittspreis ist hier – wie auch bei allen anderen Sehenswürdigkeiten – sehr günstig und beträgt für Ausländer um die 250PKR (ca. 1,60€).
- Golrah Sharif-Schrein & Bari Imam-Schrein: Die beiden Sufi-Schreine sind architektonisch sehr beeindruckend und repräsentieren die asiatisch-orientalische Seite der Stadt. Als Ausländer sollte man jedoch zurückhaltend sein, vor Ort befinden sich vor allem an Feiertagen viele Menschen und die Situation könnte schnell unübersichtlich werden.
- Pakistan Museum of Natural History: Wer etwas über die Natur des Landes lernen möchte, ist hier genau richtig. Liebevoll werden Landschaftsszenen mit ausgestopften Tieren nachgestellt und Malereien verzieren die Museumswände.
- National Art Gallery: In der nationalen Kunstgalerie befinden sich wechselnde Ausstellungen.
- Fatima-Kirche & St. Thomas-Kirche: Die Fatima-Kirche ist hinsichtlich ihrer Form der Oper in Sydney nachempfunden, die St. Thomas-Kirche entspricht eher einem klassischen Baustil mit Mogulelementen. Leider ist es nicht einfach, eine Kirche in Islamabad zu besichtigen und in der Regel nur mit vorheriger Anmeldung möglich; als Nicht-Christ erhält man keinen Zugang.



Das Pakistan Monument Museum von außen...



...und innen

## **Auch für Naturbegeisterte hat die Stadt einige tolle Ausflugsorte und Wanderrouten zu bieten, die man auf keinen Fall verpassen sollte:**

- Daman-e Koh: Der majestätische Aussichtspunkt in den Bergen lädt zu einem Blick über die Stadt ein, im Osten erblickt man die Minarette der Faisal-Moschee. Vor allem der anliegende Park mit freilaufenden Affen ist einen Besuch wert.
- Marghazar Zoo: Ein wenig unterhalb von Daman-e Koh gelegen befindet sich der Zoo Islamabads. Für Tierliebhaber nicht immer ein schöner Anblick, da die Gehege teilweise viel zu klein und karg wirken. Hier kann man auch auf einem traditionell geschmückten Kamel durch den Zoo reiten.
- Saidpur Village: Das historische Dorf, ehemals ein Geschenk an die Ehefrau des Mogulherrschers Jahangir, befindet sich in den Ausläufern der Margalla Hills und wurde für den Tourismus rekonstruiert. In dessen Zentrum stehen ein Hindu- und ein Sikh-Tempel. Anbei befinden sich viele gehobene Restaurants, ein Geheimtipp ist das Restaurant Des Pardes mit seinem besonderen Mogulflair.
- Lake View Park: Islamabad beherbergt mehrere künstlich angelegte Seen, dazu zählt auch der Rawal Lake. Wer entspannen und aus der Großstadt herauskommen möchte, ist hier genau richtig.
- Pir Sohawa: Schöne Wanderrouten münden in einem der höchsten Aussichtspunkte in den Margalla Hills, dem Pir Sohawa. Die beste Tageszeit zum Wandern ist übrigens frühmorgens nach Sonnenaufgang, da die Luft noch kühl und angenehm ist. In der Nähe befindet sich auch das empfehlenswerte Restaurant Monal, das sowohl traditionelle als auch internationale Speisen serviert.
- Murree Hills: Wer noch nicht genug von den Bergen und vom Wandern hat, kann mit dem Auto in die eine Stunde entfernten Murree Hills fahren. Wenn man Glück hat, schaut man auf idyllische, verschneite Berggipfel.



Die Margalla Hills



Daman-e Koh

## **Wer gerne shoppen geht oder noch ein Andenken benötigt, sollte auch den großen Malls und Einkaufszentren einen Besuch abstatten:**

- Safa Gold Mall: Die modernste Shoppingmall Islamabads hält, was ihr Name verspricht:

die Mall glänzt von innen, es gibt teure Geschäfte, auch mit ausländischen Marken und sogar ein Fitness-Studio.

- Centaurus Mall: Die Centaurus Mall mit ihren drei Turmspitzen ist nicht weniger luxuriös und hat eine noch größere Auswahl an Geschäften.
- F7 Markaz: Etwas asiatisch-orientalischer geht es in dem Zentrum des Sektors F7 zu – hier darf man auch gerne mit den Verkäufern feilschen, wenn man ein traditionelles Gewand (Shalwar Kameez) ergattern möchte oder eine der in aufwändiger Handarbeit hergestellten Waren kauft.



Das Pakistan Monument



Die Faisal Moschee

## **Biryani und Kulfi: Leckerer Essen in Pakistan**

Was natürlich bei einem Aufenthalt in Pakistan nicht zu kurz kommen sollte, ist das leckere Essen – von dem würzigen Reisgericht Biryani bis hin zur süßen Nachspeise Kulfi gibt es hier alles, was das Herz begehrt. Doch Vorsicht: man sollte nur gekochtes Fleisch und Gemüse verzehren und bei Straßenständen zurückhaltend sein. Wer einen empfindlichen Magen hat, sollte auch auf Milchprodukte und scharfes Essen vor Ort verzichten.

Zu empfehlen ist allerdings der traditionelle Chai, der genauso wie das Brot – Roti oder Naan genannt – bei keiner Mahlzeit fehlen darf. Die Lebenshaltungskosten in Pakistan sind denkbar günstig und wenn man nicht unbedingt nach einem teuren Restaurant sucht, erhält man für drei Euro eine gute Mahlzeit. Wer traditionelles Essen probieren möchte, sollte die Aabpara Food Street (G6) besuchen. Internationale Küche wird zum Beispiel in der Blue Area oder den Essensmeilen der Sektoren F6 und F7 geboten.



Traditionelles Fleisch im Monal Restaurant



Der Ice Gola Spot im Monal Restaurant

## Tipps zum Reisen und Leben vor Ort

Bevor man sich auf die Sehenswürdigkeiten der Stadt stürzt, sollte man allerdings noch einige Punkte beachten, damit man einen angenehmen Aufenthalt hat:

- Pakistanis sind sehr hilfsbereite und gastfreundliche Menschen, die einem beispielsweise bei Fragen nach dem Weg gerne weiterhelfen – dennoch ist es hilfreich und sicherer, wenn man gemeinsam mit einem Einheimischen, der auch die Sprache beherrscht, die Stadt erkundet.
- Da Pakistan ein islamisches Land ist, sollte man darauf achten, angemessene Kleidung zu tragen. Frauen in Tops und ohne Kopftuch sowie Männer in Shorts und T-Shirts sieht man in der Hauptstadt jedoch auch ab und zu, sodass es dem Reisenden selbst überlassen ist, inwieweit er sich anpassen möchte. Für eine Moscheebesichtigung sind lange Kleidung und für Frauen ein Kopftuch jedoch unerlässlich.
- Aufgrund schneller politischer Machtwechsel, der bedeutenden Stellung des Militärs und der Vergeltungsanschläge durch die Taliban sollte man immer wachsam sein und die Nachrichten verfolgen. Islamabad hält generell hohe Sicherheitsstandards ein, wie man immer wieder bei Security-Checkpoints feststellen wird.
- Als Tourist sollte man sich vorher gut über seine Reiseziele informieren. Ausflüge in abgelegene Gegenden können nicht ohne weiteres durchgeführt und ohne Erlaubnis der Polizei darf das Großstadtterritorium nicht verlassen werden.
- Da bei ausländischen Besuchern Kontrollen zur Identität durchgeführt werden können, sollte man seinen Reisepass immer mit sich führen.
- Besuche von Stätten religiöser (Kirchen) oder politischer (staatliche Universitäten) Bedeutung können teilweise nur mit vorheriger Anmeldung vorgenommen werden, was man bei seiner Reiseplanung bedenken sollte.



Ein Affe und ein Flötenspieler



Wunderschöne Aussicht

## Wusstest Du schon, dass...

...Islamabad (Urdu: اسلام آباد) „Wohnsitz des Islam“ bedeutet. Tatsächlich pflegt der Großteil der Bevölkerung in der Hauptstadt jedoch einen säkularen Lebensstil; teure Autos, prachtvolle Villen und große Shoppingmalls gehören zum Alltag und stehen im Kontrast zur Lebensweise der größtenteils armen Landbevölkerung.

...es kaum Ampeln in Islamabad gibt. Der Straßenverkehr wird hauptsächlich durch offene Kreuzungen, Kreisel und U-Turns geregelt.

...Opium als natürliches Unkraut in Islamabad auf einigen Feldern wächst. Es steht unter hoher Strafe, die Pflanze zu ernten.

...es nichts Ungewöhnliches ist, Pakistanis mit grünen Augen und rötlich-blonden Haaren zu begegnen. Die Ethnien Pakistans sind sehr vielseitig, dazu gehören neben Punjabis, Sindhis und Balutschen auch die Paschtunen aus der nordwestlichen Bergregion.

### **Meine Reise nach Islamabad: Das Fazit**

Pakistan ist ein wunderschönes und vielseitiges Land und wenn man sich auf das Abenteuer einlässt, wird man mit tollen Erinnerungen belohnt. Islamabad ist als Einstieg für Pakistan sehr gut geeignet, da die Stadt bei gemäßigttem Klima (um die 30°C) und traumhafter Landschaft einen Ruhepol im Land darstellt. Wer aber Lust auf mehr bekommen hat, sollte sich auch die anderen Großstädte wie Karachi und das kulturell bedeutende Lahore anschauen...

...oder vielleicht sogar eine Reise zu den antiken Stätten Mohenjo Daro und Harappa unternehmen. In Erinnerung werden mir auch die gastfreundlichen und höflichen Pakistanis bleiben, die durch nichts aus der Ruhe zu bringen sind und für jeden ein freundliches Lächeln auf dem Gesicht haben. Wer neugierig geworden ist, sollte sich auf jeden Fall selbst von der Schönheit und Vielseitigkeit Pakistans überzeugen.

**Neugierig geworden? Dann schreib mir doch in die Kommentare!**