



IRAN

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

Mit
**BUDGET-
TIPPS**

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER





11 ZWISCHEN MAKU UND KHOY
Christlich-armenisches Erbe in
West-Aserbaidschan **S. 361** und **S. 362**

8 ARDABIL Die Stadt mit
dem schönsten Sufi-
Schrein des Landes **S. 336**

9 TABRIZ Historische Anwesen und
der beste Teppichbazar Irans **S. 346**

15 KHALED NABI Surreale Hügel- und Steppen-
landschaft der Turkmensahra **S. 444**

10 KANDOVAN Höhlenarchitektur
wie in Kappadokien **S. 355**

14 BADAB-E SURT Farbenprächtige
Sinterterrassen **S. 414**

13 DAMAVAND Ein ruhender Vulkan-
kegel als höchster Berg Irans **S. 412**

1 TEHRAN Metropole mit Palastanlagen,
Museen und hippen Cafés **S. 142**

2 KASHAN Ein berauscher Bazar und
beeindruckende Kaufmannshäuser **S. 194**

16 NAYBAND Oase mit end-
losen Palmenhainen und
lieblichen Lehmhäusern **S. 460**

3 ESFAHAN Atemberaubende
Moscheen und Paläste in der
safawidischen Residenzstadt **S. 209**

17 DASHT-E LUT Schönheit
und Vielfalt in der lebens-
feindlichen Wüste **S. 462**

5 YAZD Eine historische Lehmstadt
wie aus 1001 Nacht **S. 250**

18 BAM Prächtige mittelalterliche
Lehmstadt mit Zitadelle **S. 467**

7 PERSEPOLIS Die Residenzstadt
des ersten Perserreiches **S. 289**

20 QESHM Fahrt durch die
vielfältige Landschaft
des Geoparks **S. 544**

12 KURDISTAN Terrassen-
dörfer in den kurdischen
Bergwelten **S. 373**

19 CHOOGHA ZANBIL Alte
Tempelstadt mit mächtiger
fünfstufiger Zikkurat **S. 505**

4 SAR AGHA SEYED Pittoreskes Berg-
dorf und Nomadenkultur **S. 246**

6 SHIRAZ Grabmäler großer Literaten
und paradisische Gärten **S. 274**

1. Auflage

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Teheran

Die Landesmitte

Der Westen

Der Nordosten

Der Südosten

Der Süden

Anhang

Priska Seisenbacher,
Andreas Schörghuber, Tobias Danz

IRAN

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER





بویات فولمی بو سین

Inhalt

Routenplaner 8

Highlights	8
Reiseziele und Routen	23
Klima und Reisezeit	36
Reisekosten	39

Travelinfos von A bis Z 40

Anreise	41
Botschaften und Konsulate	44
Einkaufen	45
Essen und Trinken	48
Fair reisen	52
Feste und Feiertage	54
Fotografieren	56
Frauen	58
Geld	59
Gepäck und Ausrüstung	61
Gesundheit	63
Informationen	64
Internet	65
Kinder	66
Maße und Elektrizität	67
Medien	67
Öffnungszeiten	68
Post	68
Reisende mit Handicap	69
Schwule und Lesben	69
Sicherheit	69
Sport und Aktivitäten	74
Telefon	76
Transport	77
Übernachtung	83
Verhaltenstipps	86
Versicherungen	88
Visa	88
Zeit und Kalender	90
Zoll	91

Land und Leute 92

Geografie	93
Flora und Fauna	95
Bevölkerung	98
Geschichte	102
Regierung und Politik	127
Wirtschaft	130
Religion	132
Kunst und Kultur	135



Teheran 142

Das Zentrum	146
Kakh-e Golestan	146
Bazar-e Bozorg	148
Rund um den Baharestan Square	149
Museumsviertel	149
Ehemalige Amerikanische Botschaft	154
Muzeh-ye Qasr	154
Der Westen	155
Borj-e Azadi	155
Borj-e Milad	155
Park-e Laleh und Museen	155
Der Norden	156
Pol-e Tabiat und Parks	156
Muzeh-ye Defa' e Moqadas und Muzeh-ye Reza Abbasi	156
Tajrish	157
Kakh-e Saadabad	160
Niavaran	161
Das bergige Umland	163
Südlicher Stadtrand	164
Aramgah-e Imam Khomeini	164
Shahr-e Rey	164



Die Landesmitte 186

Provinz Qom	189
Qom	189
Provinz Esfahan	194
Kashan	194
Die Umgebung von Kashan	205
Abyaneh	206
Natanz	208
Ardestan und Zavareh	209
Esfahan	209
Pir Bakran	232
Entlang des Zayandeh-ye Rud nach Varzaneh	233
Varzaneh	233
Nain und Umgebung	236
Dasht-e Kavir	237
Provinz Tschahar Mahal und Bakhtiari	243
Kuhrang-Tal	245
Provinz Yazd	248
Yazd	250
Kharanaq	265
Chak Chak	265
Ardakan	265
Meybod	266
Über Fahraj nach Bafq	267
Saryazd und Mehriz	267
Robat-e Zein-o-Din	268
Pir-e Naraki	268
Taft	268
Trekking zum Shir Kuh	269
Abarkuh	271
Provinz Fars	272
Shiraz	274
Persepolis	289
Naqsh-e Rostam	292
Pasargadae	294
Karawansereien zwischen Shiraz und Esfahan	295
Ghalat	295
Von Sepidan nach Yasuj	296

Nomadengebiete der Qashqais und Khamsehs	297
Bishapur	299
Firuzabad und Umgebung	300
Daryacheh-ye Maharlu und Sarvestan	301
Canyoning im Tang-e Reghez	302
Darab und Umgebung	303



Der Westen 304

Provinz Qazvin	306
Qazvin	306
Alamut-Tal	312
Trekkingtouren im Alamut-Tal	317
Provinz Zanjan	318
Soltaniyeh und Umgebung	319
Zanjan	321
Die Umgebung von Zanjan	323
Provinz Gilan	324
Rasht	324
Muzeh-ye Miras-e Rustaie Gilan	328
Qaleh-ye Rudkhan	328
Masuleh	329
Lahijan und Umgebung	331
Bandar Anzali	333
Provinz Ardabil	335
Von Rasht nach Ardabil	335
Ardabil	336
Sar-e Eyn	340
Von Ardabil nach Westen	343
Wandern im Sabalan-Gebirge	344
Provinz Ost-Aserbaidshchan	346
Tabriz	346
Qaleh-ye Babak	354
Kandovan	355
Jolfa und Umgebung	356
Maragheh	358
Provinz West-Aserbaidshchan	360
Maku und Umgebung	360
Kloster St. Thaddäus	362

Khoy	363
Orumiyeh-See	365
Orumiyeh	365
Hasanlu	369
Takht-e Soleyman	370
Provinz Kurdistan	373
Sanandaj	373
Marivan und der Zarivar-See	376
Uraman-Tal	376
Palangan	377
Provinz Kermanshah	378
Kermanshah	378
Bisotun	383
Kangavar	385
Provinz Hamadan	385
Hamadan	386
Lalejin	391
Ganj Nameh	391
Ghar-e Ali Sadr	392
Provinz Lorestan	393
Khorramabad	393
Im Zug von Dorud nach Andimeshk	399
Tang-e Shirez	402
Von Khorramabad nach	
Pol-e Dokhtar	403
Darreh Khazineh	404
Provinz Markazi	404
Arak	404



Der Nordosten 406

Provinz Mazandaran	408
Über den Elburz ans Kaspische Meer	409
Ramsar und Umgebung	410
Trekkingtour auf den Damavand	412
Sari und Umgebung	413
Provinz Semnan	416
Semnan und Umgebung	416
Garmsar	419
Damghan	419
Bastam	420

Nationalpark Khar Turan	421
Robat-e Miyandasht	423
Provinzen Razavi- und Nord-Khorasan	423
Nishapur	424
Die Umgebung von Nishapur	426
Mashhad	426
Südlich von Mashhad	433
Nördlich von Mashhad	436
Sarakhs	438
Provinz Golestan	438
Gorgan	439
Die Umgebung von Gorgan	442
Gonbad-e Qabus	443
Khaled Nabi	444
Golestan-Nationalpark	445



Der Südosten 446

Provinz Kerman	448
Kerman	448
Westlich von Kerman	459
Nördlich von Kerman	460
Dasht-e Lut	462
Offroad durch die Wüste Lut	464
Südöstlich von Kerman	465
Bam	467
Jiroft	471
Provinz Sistan und Balutschistan	472
Zahedan	472
Die Umgebung von Zahedan	476
Zabol	477
Die Umgebung von Zabol	478
Von Zahedan an die Küste	480
Chabahar	480
Die Küste um Chabahar	482
Provinz Süd-Khorasan	484
Birjand	484
Die Umgebung von Birjand	488
Tabas und Umgebung	489
Von Tabas nach Gonabad	491



Der Süden **492**

Provinz Khuzestan	495
Dezful	497
Die Umgebung von Dezful	500
Shush	500
Haft Tepe	504
Chogha Zanbil	505
Shushtar	506
Izeh und Umgebung	513
Ahvaz	515
Abadan	520
Khorramshar	523
Provinzen Bushehr und Hormozgan	524
Bushehr und Umgebung	525

Bandar Abbas	528
Minab	531
Hormuz	533
Qeshm	535
Rundfahrt durch den Geopark Qeshm	544
Bandar-e Lengeh und Bandar-e Kong	545
Kish	547

Anhang **550**

Sprachführer	550
Glossar	557
Reisemedizin zum Nachschlagen	560
Bücher	562
Index	564
Danksagung	572
Bildnachweis	573
Mitarbeiterin dieser Auflage	574
Impressum	575
Kartenverzeichnis	576

Reiseatlas **577**

Themen	
Bazare – Schmuckkästen orientalischer Städte	27
Nur das Feinste ist gut genug – Safranfäden und Rosenblüten	50
Das persische Neujahr – Nowruz	56
Geschlechtsumwandlungen	69
Trampen und Couchsurfing – ein Erfahrungsbericht	80
Tarof – ein Porzellanladen aus Höflichkeit	87
Im oder in Iran?	93
Ein See trocknet aus	96
Iraner, Perser oder gar Arier?	99
Fremd- und Selbstbestimmung der Frauen in Iran	101
Die Krux mit der Geschichtsschreibung	104
Ein Hoch auf die Wissenschaft	109
Rückbesinnung auf vorislamische Zeiten	117
Ashura – zelebrierte Buße	133
Eintauchen in die Welt der persischen Literatur	139
Die Gebrüder Omidvar	161
Der letzte Schah	162
Im Zentrum des Schiitentums	190
Im Paradies – der persische Garten	200
Schwindendes Nomadentum	244
Tausendundeine Nacht	251
Also sprach Zarathustra	256
Die Wüste als Architekt	270
Aufbruch im Gedenken an Kyros II.	294
Die Assassinen	316
Kleine Teppichkunde	348
Schwarze Wolle gegen Regen	393
Die Transiranische Eisenbahn	403
Die Seidenstraße	423
Die rätselhaften Funde von Shahr-e Sukteh	478
Auf einen Kaffee ins Schilfhaus	521
Der Erste Golfkrieg und seine tiefen Narben	523
Die Bandaris – Kultur an der Küste	532
Traditioneller Schiffsbau	539
Farsi baladi? – Online-Sprachkurse und Phrasen zum Beeindrucken	556
Wichtige Dynastien	558

IRAN

Die Highlights

Iran hat eine so reiche und vielfältige Kultur und Geschichte, dass sie unzählige Spuren hinterlassen hat. Dazu kommen sagenhaft schöne Landschaften von kargen Wüsten bis zu schneebedeckten Bergen. Heute schlägt man sich durch eine moderne Großstadt, und morgen schon schläft man im Nomadenzelt.

1





1 TEHERAN Mehr als nur Betonwüste: Die Megametropole mit fast 20 Millionen Menschen bietet mächtige Palastanlagen der Schahs und eindrucksvolle Baudenkmäler wie den Freiheitsturm. Mit ihrer Vielzahl an Museen und Galerien ist sie das kulturelle Zentrum des Landes. In der Hauptstadt sind außerdem die hippesten Cafés und besten Restaurants Irans angesiedelt. S. 142



2



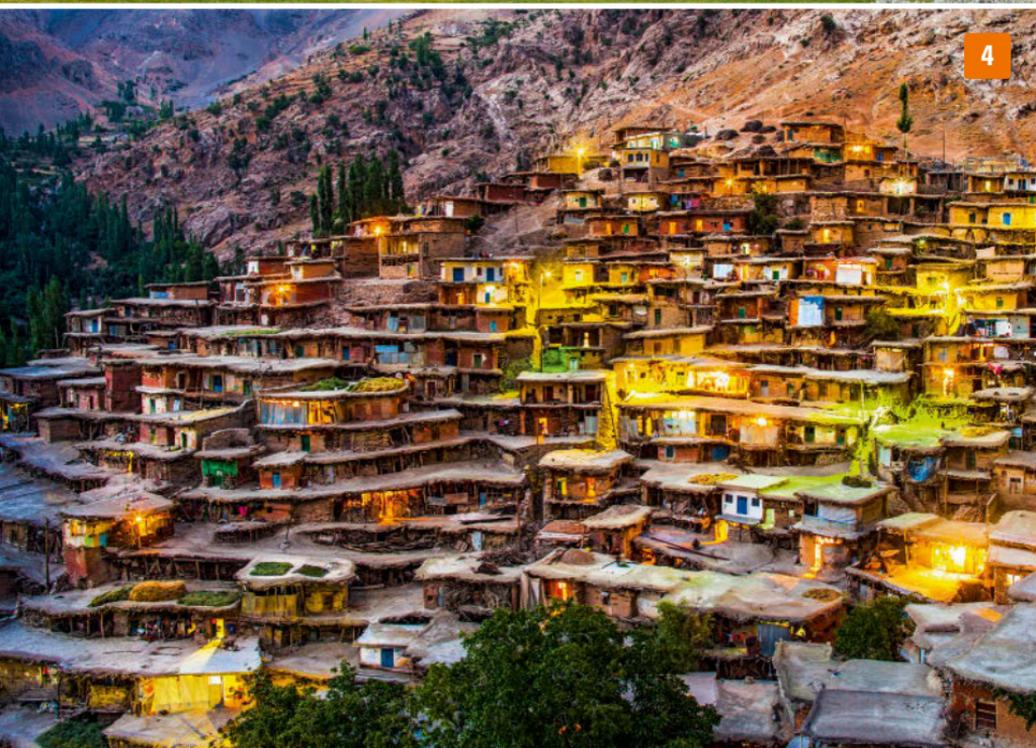
3



2 KASHAN Ganz Iran im Kleinformat: herrschaftliche islamische Architektur, prunkvolle Kaufmannshäuser, enge Altstadtgassen, ein berauscher Bazar, ein persischer Garten und vieles mehr. S. 194

3 ESFAHAN Unter den Safawiden die Perle des Orients. Perfekionierte islamische Baukunst: atemberaubende Paläste, Moscheen und sogar Brücken, so weit das Auge reicht. Unvergleichlich: der Meydan-e Naqsh-e Jahan als zentraler Prunkplatz. S. 209

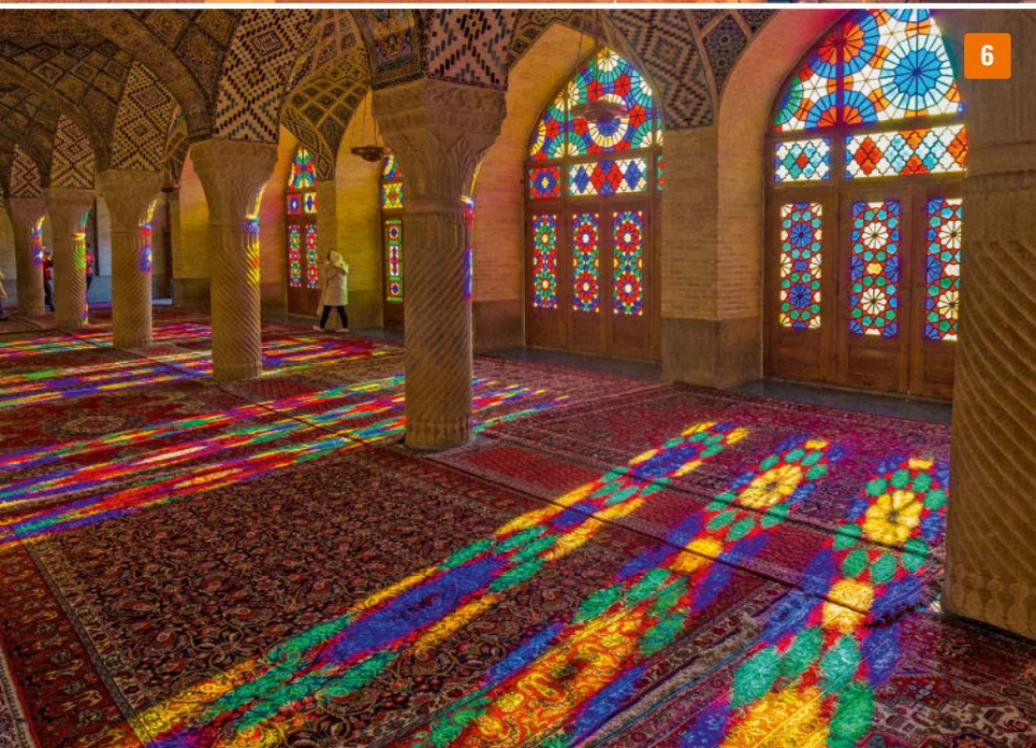
4 SAR AGHA SEYED Durch die spektakuläre Gebirgslandschaft des Zagros gelangt man zum pittoresken Bergdorf und lernt dabei die lebendig gebliebene Nomadenkultur der Bakhtiaren kennen. S. 246

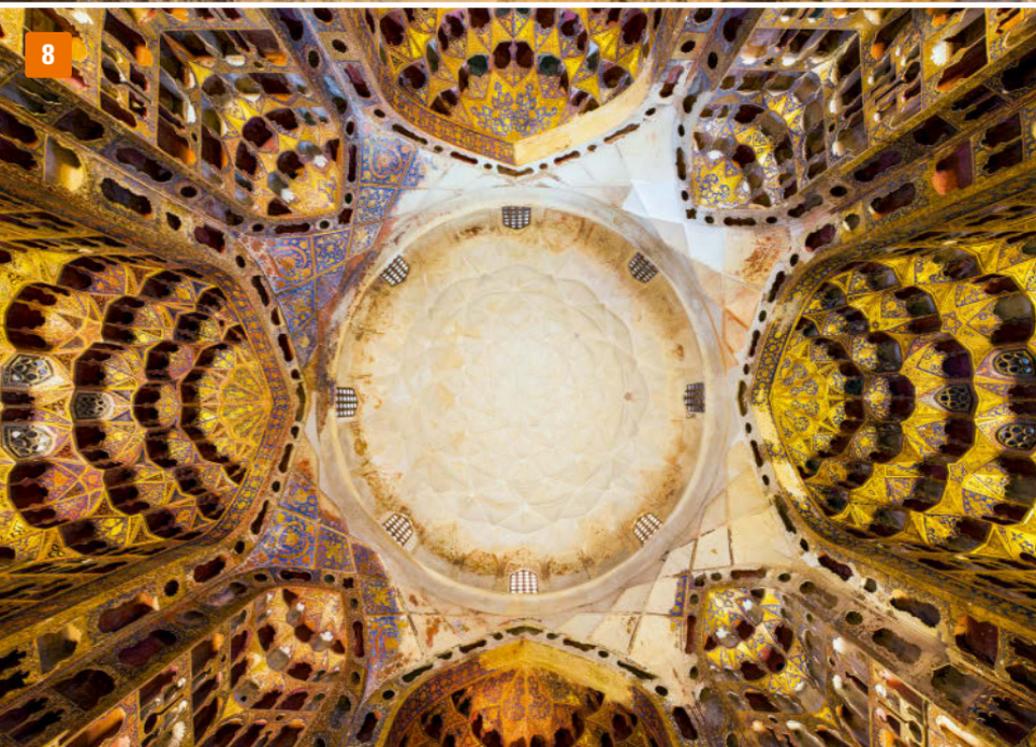




5 YAZD Auf den Dächern der Altstadt, die völlig aus Lehm erbaut ist, werden mit einem Schlag alle Träume aus 1001 Nacht wahr. S. 250

6 SHIRAZ In der Stadt der Liebe, der Literatur und der Rosen kann man zwischen paradiesischen Gärten, dem Lichter- und Farbenspiel der Moscheen und den Grabmälern der großen Poeten Hafez und Saadi wandeln. S. 274







7 PERSEPOLIS Eine Reise durch die Jahrtausende zu den Überresten der Residenzstadt des ersten Perserreiches unter den Achämeniden. S. 289

8 ARDABIL Der Schrein des Sufi-Meisters Scheich Safi ad-Din lockt bis heute Reisende wie Pilger in die Stadt nahe dem erloschenen Vulkan Kuh-e Sabalan. S. 336

9 TABRIZ Ein Rundgang durch die ehemalige Residenzstadt des qadjarischen Kronprinzen führt an historischen Anwesen, Moscheen und der alten Stadtfestung vorbei und endet im schönsten Bazar des Landes. S. 346



10



10 KANDOVAN Das Bergdorf mit seinen markanten Felshäusern am Fuße des Kuh-e Sahand steht der Höhlenarchitektur von Kappadokien in nichts nach. S. 355

11 CHRISTLICH-ARMENISCHES ERBE ZWISCHEN MAKU UND KHOY In West-Aserbaidschan wandelt man zwischen Kirchen und Klöstern der Armenier auf den Spuren des Christentums in Iran. S. 361 und S. 362

12 KURDISTAN Die rauen Bergwelten und versteckten Täler Kurdistans beherbergen die schönsten Terrassendörfer und gastfreundlichsten Bewohner der Region. S. 373

11





13



14



13 DAMAVAND Der ruhende Vulkan ist mit 5671 m auch der höchste Berg Irans und die Krönung des Elburz-Gebirges – ein Muss für begeisterte Bergsteiger. S. 412

14 BADAB-E SURT In den Farben und Formen der weltweit seltenen Sinterterrassen kann man sich verlieren. S. 414

15 KHALED NABI Ein Schrein-komplex inmitten der surreal schönen Hügel- und Steppenlandschaft der Turkmensteppe nahe der turkmenischen Grenze. S. 444

16 NAYBAND Mit seinen endlosen Palmenhainen und den verschachtelten Lehmhäusern eine der schönsten Oasen Irans. S. 460



17



18





17 DASHT-E LUT Die „Wüste der Leere“ gilt als einer der extremsten Lebensräume der Welt und verspricht spektakuläre Landschaften von riesigen Dünen bis zu skulpturenartigen Felsformationen. S. 462

18 BAM Wie ein Phönix aus der Asche ist die Lehmstadt nach der Erdbebenkatastrophe von 2003 wiederauferstanden. S. 467

19 CHOGHA ZANBIL Die fünf-stufige Zikkurat der alten elamischen Tempelstadt versetzt Reisende heute noch in Staunen. S. 505

20 RUNDFAHRT DURCH DEN GEOPARK QESHM (Abb. s. Folgeseite) An nur einem Tag lassen sich Schluchten, Salzhöhlen, Mangrovenwälder und orientalische Altstadtgassen entdecken. S. 544





Reiseziele und Routen

Jedes Jahr ernennt die Unesco in Iran neue Weltkulturerbestätten und setzt damit die lange Liste an herausragenden Sehenswürdigkeiten von weltgeschichtlicher Bedeutung fort – ein Indiz dafür, wie unglaublich reich an Kultur und Geschichte dieses Land ist. Und es ist derart vielseitig, dass für jeden etwas dabei ist.

Dass sich bisher noch keine Scharen von Touristen bei den Top-Sehenswürdigkeiten tummeln, so wie man es von anderen Destinationen gewohnt ist, hat mit Politik und Vorbehalten zu tun. Auch wenn Iran ein überaus sicheres Reiseland ist, kommen oft Zweifel auf, ob eine Reise dorthin bedenkenlos möglich ist. Erst in den letzten Jahren öffnen Individualreisende mit ihren Reiseberichten bis hin zu Couchsurfing-Erfahrungen immer mehr Skeptikern und Zweiflern die Augen und machen Mut, das Land zu entdecken. Auch innerhalb des Landes hat sich erst in der jüngsten Vergangenheit merklich etwas getan: So wird jetzt auch der internationale Tourismus gefördert. Es entstehen laufend neue Gästehäuser und Hostels, auch wenn touristischer Komfort sich vor allem auf die Landesmitte und ein paar andere Hotspots wie die Insel Qeshm oder Oasen wie Mesr konzentriert. Gleichzeitig hängt wirtschaftliche und politische Instabilität in der Luft, die trotz des vermehrten Interesses von außen und der inländischen Förderung die Entwicklung des Tourismus hemmt.

Reisende, die einmal in Iran gewesen sind, kommen nur zu oft wieder. Das hat mit der unglaublichen Gastfreundschaft zu tun, die sie im Land erfahren, aber eben auch damit, dass dieses riesige Land so vieles bereithält und Monate nicht ausreichen, um alles zu sehen. Dazu kommt, dass man für die unterschiedlichen Regionen am besten verschiedene Jahreszeiten nutzt, um Iran in seiner ganzen Vielfalt zu erleben.

Reiseziele

Kulturinteressierte Reisende können die unterschiedlichsten Ausformungen islamischer Baukunst studieren oder sich einfach von der Pracht der Moscheen und Heiligtümer verzaubern lassen. Dazu gesellen sich herrschaftliche Paläste, persische Gärten und orientalische Bazzare. Nicht zu vergessen die vielen Karawanseerien entlang des weitverzweigten Netzes der alten Seidenstraße. Dabei hat jede Region ihre kulturellen Eigen- und Besonderheiten. Doch ist die islamische Baukunst nur das eine – spannend ist es auch, sich auf die Spuren der Zeugen anderer Religionen wie Zoroastrismus, Judentum oder Christentum zu machen.

Nochmals ein ganzes Stück älter sind die Überreste antiker Kultstätten und Residenzen, von den Felsreliefs der Sassaniden über Persepolis bis hin zu Tempelbauten des Reiches von Elam. Auch prähistorische Funde gibt es im Land zur Genüge. Gleichzeitig lässt sich aber auch modernes Großstadtflair erleben und zeitgenössische Kunst und Kultur kennenlernen.

Hinzu kommt die reizvolle Natur: spektakuläre Schluchten, großartige Dünenlandschaften, märchenhaft schöne Oasen und Bergdörfer, dichte Wälder, eindrucksvolle Gebirgszüge und vieles mehr.

Sakral- und Prunkbauten

Jedes Jahrhundert und jedes Herrschaftshaus hat in Iran seine Spuren hinterlassen. So wundert es nicht, dass Moschee nicht gleich Moschee und Palast nicht gleich Palast ist, sondern im ganzen Land unterschiedliche Baustile anzutreffen sind. Der Formen- und Farbenreichtum

? Fragen und Antworten

Priska Seisenbacher und **Tobias Danz** bereisen Iran seit vielen Jahren immer wieder. Dabei dringen sie regelmäßig bis in die entlegensten Winkel des riesigen Landes vor und sind jedes Mal begeistert von der Schönheit, dem kulturellen Reichtum und vor allem der unschlagbaren Herzlichkeit, der sie in Iran auf Schritt und Tritt begegnen.



© ANDREAS SCHÜRUBER



© SAMIRA KHADEM HOSEINY VEJVODER

■ Ist Iran ein sicheres Reiseland?

Ja, ja und nochmals ja! Die Kriminalitätsrate ist sehr niedrig und damit auch die Wahrscheinlichkeit, bestohlen zu werden. Eine Garantie gibt es natürlich nie, aber in der Regel kann man in Iran unbeschwert Einladungen annehmen, bei wildfremden Menschen essen und eine fantastische Zeit erleben, ohne irgendetwas befürchten zu müssen. Bei Autopannen wird schnell geholfen, allein der Verkehr ist nicht ungefährlich. Und wer sich während politischer Unruhen oder Proteste im Land befindet, sollte sich von Demonstrationen fernhalten.

■ Als Frau alleine in den Iran reisen?

Auf jeden Fall – allen hartnäckigen Vorurteilen zum Trotz lässt sich Iran als alleinreisende Frau sehr gut bereisen. Bis auf die leidigen Kleidungs Vorschriften, die aber selbst von vielen Iranerinnen nicht so streng genommen werden, gibt es praktisch keine Einschränkungen.

■ Wann ist die beste Reisezeit?

Das Land kann das ganze Jahr über bereist werden. Je nach Region empfiehlt sich aber eine andere Jahreszeit. Wer Schnee und trockene Sommerhitze gänzlich vermeiden will, fährt zwischen Oktober und November bzw. März und Mai. Ins Frühjahr fällt aber auch das persische Neujahr, und über die dazugehörigen Ferien wird es voll, weil Iraner selbst das Land bereisen. In den Winter-

begeistert auch Laien. Zu den pompös gestalteten Palastanlagen und Freiluftpavillons kommen paradiesische Gärten.

Frühislamische Bauten

Noch weit entfernt vom späteren Farbenrausch überzeugen die ältesten erhaltenen frühislamischen Bauten des Landes mit einer betont schlichten Eleganz. In **Damghan** (S. 419) findet sich die älteste noch erhaltene Moschee des Landes, die im Wesentlichen auf die Mitte des 8. Jhs. zurückgeht und an früharabische Moscheen erinnert.

In der kleinen Siedlung **Zavareh** (S. 209) ist wiederum die dokumentiert älteste Vier-Iwan-Moschee (1135) in Iran angesiedelt und das älteste erhaltene Minarett der zerstörten Pamenar-Moschee aus dem Jahr 1068.

Moscheen, Paläste und Kaufmannshäuser

Die unbestrittene Perle unter all den Städten mit herrschaftlichen Moscheen und Palästen ist **Esfahan** (S. 209). Kaum jemand erliegt nicht dem Charme des königlichen Platzes, Meydan-e Naqsh-e Jahan, ein Wahrzeichen des Landes. Die Dynastie der Safawiden (17. und 18. Jh.) übertraf alles bisher Dagewesene und schuf prächtige Palast- und Moscheeanlagen, darunter auch den Palast Tschehel Sotun, ein Sinnbild für das dekadente Hofleben. Auch **Ardabil** im Nordwesten des Landes wartet mit safawidischer Baukunst auf (S. 336).

In Staunen versetzt die Masjed-e Jameh in **Yazd** (S. 250), der prächtige Dreh- und Angelpunkt der historischen Oasenstadt mit ihren charmannten Lehmgassen und vielen Windtürmen.

monaten bieten sich die heißeren Gegenden wie die Inseln entlang des Persischen Golfs, aber auch die Provinz Khuzestan oder die Wüste Dasht-e Lut und generell die Provinz Kerman an.

■ Wie verständige ich mich?

In den großen Städten sprechen viele gutes Englisch und Straßenschilder gibt es nicht nur in arabischer, sondern auch in lateinischer Schrift. Selbst auf dem Land findet sich immer wer, der Englisch spricht und der oder die herbeigeht oder angerufen wird, um zu helfen. So hilfsbereit und kommunikativ, wie die Iraner sind, klappt die Verständigung immer, notfalls mit Google Translate.

■ Ein Reiseland für die ganze Familie?

Iran ist ein familienfreundliches Land. Kinder sind sehr willkommen, und gerade die Landesmitte bietet viele nette Gästehäuser und Hotels, die sich für die ganze Familie eignen. Allerdings gilt für Mädchen ab neun Jahren offiziell die Kopftuchpflicht.

■ Wie komme ich von A nach B?

Der öffentliche Verkehr ist sehr gut ausgebaut. Es gibt unzählige Busverbindungen, darunter verschiedene Komfortklassen, außerdem Züge, Inlandsflüge und *savaris*, Sammeltaxis. Selbst Auto zu fahren erfordert etwas Erfahrung, denn der Verkehr ist nicht ganz ungefährlich. Mietautos gibt es mit oder ohne Fahrer, und für Offroad-Trips lassen sich Guides mit Jeeps anheuern.

■ Vegetarisches auf der Reise?

Die meisten Gerichte, die in Restaurants angeboten werden, enthalten Fleisch. Aber es gibt so gut wie immer vegetarische Alternativen. Gerichte, die man probiert haben sollte, ganz gleich, ob man Vegetarier ist oder nicht, sind *kashk-e bademdjan*, Auberginenpüree, und *ash-e reshteh*, eine Eintopfartige Suppe.

Noch Fragen?  www.stefan-loose.de/globetrotter-forum

In **Shiraz** (S. 274) sind es vor allem die paradiesischen Gärten und die unverkennbare Architektur der Zand- und Qadjaren-Dynastie, die Aufsehen erregen, ob es nun die Masjed-e Vakil aus dem 18. Jh. oder die Masjed-e Nasir-ol-Molk aus dem 19. Jh. ist. Letztere ist wegen des Lichtspiels im Gebetsraum zum absoluten touristischen Hotspot avanciert.

In **Kashan** (S. 194) zeigt sich dafür am besten, dass die Maßlosigkeit reicher Handelsleute keine Grenzen kannte. So wurden Wohnpaläste mit Wasserbecken, reich verzierten Arkaden, Kuppeln und Spiegelfassaden geschaffen, die ihresgleichen suchen.

Islamische Pilgerstätten

Von den drei wichtigsten schiitischen Pilgerstätten des Landes geht eine besondere Faszination

aus, weil sich hier ein Teil des religiösen Lebens erfahren lässt. Die wichtigste und größte Pilgerstätte befindet sich in der zweitgrößten Stadt des Landes: **Mashhad** (S. 426). Schiitische Pilger aus Iran, aber auch aus arabischen Ländern und Zentralasien strömen jedes Jahr zum Heiligtum für den verstorbenen Imam Reza. Auch Nicht-Muslime sind willkommen, auch wenn ihnen nicht alle Bereiche des riesigen Baukomplexes offenstehen.

Die Stadt **Qom** (S. 189) beherbergt die zweitheiligste schiitische Pilgerstätte. Fatemeh Masmeh, die Schwester von Imam Reza, liegt hier begraben.

Die drittheiligste schiitische Pilgerstätte, Shah-e Cheragh, findet sich in **Shiraz** (S. 274). Dort ruht ein Bruder des achten Imams, Seyyed Amir Ahmad.

Christliches, jüdisches und zoroastrisches Erbe

Reisende sind immer wieder überrascht von den vielen christlich-armenischen Kirchen und Klöstern in Esfahan und im Westen des Landes. Tatsächlich gibt es einiges zu entdecken. Im armenischen Stadtviertel Jolfa in **Esfahan** (S. 221) sind etliche Zeugnisse der christlich-apostolischen Gemeinde zu bewundern, die unter Schah Abbas I. in die Stadt gebracht worden war. Vor allem die Kathedrale Vank sollte man sich nicht entgehen lassen.

Im Westen des Landes ist die Dichte an christlichen Kirchen und Kapellen am größten. Die Glaubenshäuser der Armenier findet man in vielen Städten der Region, etwa in **Khoy** (S. 363), **Orumiyyeh** (S. 365) und **Tabriz** (S. 346). Die berühmten **Klöster St. Stephanos** bei Jolfa (S. 356) und **St. Thaddäus** bei Maku (S. 362) sind heute noch Ziele armenischer Pilger – und zahlreicher Touristen.

Auch Spuren des Judentums finden sich in Iran. In **Pir Bakran** (S. 232), nahe Esfahan, können ein jüdischer Friedhof und die dazugehörige Synagoge besucht werden. 500 m südwestlich liegt ein weiterer jüdischer Friedhof samt Synagoge bzw. Heiligtum zur Verehrung von Sarah als Tochter Ashers, wohin Juden aus ganz Iran alljährlich im September pilgern.

Yazd (S. 250) eignet sich, um das gegenwärtige Leben der zoroastrischen Glaubensgemeinschaft zu verstehen und alles über die Staatsreligion vor der Islamisierung zu lernen. Ein großer Teil der im Iran verbliebenen Zarathustrier lebt in dieser Provinz, wovon Tempel, Pilgerstätten und traditionelle Bestattungsanlagen zeugen.

Spuren aus der Frühgeschichte und Antike

Reisende, die sich für antike wie prähistorische Funde, die etliche Jahrtausende alt sind, begeistern, kommen in Iran voll auf ihre Kosten. Gleich mehrere Weltreiche entstanden auf iranischem Territorium und alle haben ihre Spuren hinterlassen. Heute können quer durch das ganze Land Ausgrabungsstätten besucht werden.

Siedlungshügel und das Reich von Elam

Im ganzen Land verstreut finden sich jahrtausendealte **Siedlungshügel**, wo teils heute noch Scherben oder Keilspitzen zu sehen sind. Ein paar der bedeutendsten dieser Tepes finden sich in **Kashan** (S. 198), in der Provinz **Golestan** (S. 443) und in **Khuzestan** (S. 504).

Von außerordentlicher Bedeutung ist die freigelegte Stadt in **Jiroft** (S. 471), die wohl auf das 3. Jahrtausend v. Chr. zurückgeht. Dabei könnte es sich sogar um eine eigene Kultur handeln, die als Bindeglied zwischen dem westlichen Elam und der östlichen Induskultur fungierte.

Zeugnisse der elamischen Hochkultur sind die alte Königsstadt **Susa** (S. 500) und die Tempelstadt von **Chogha Zanbil** (S. 505) mit ihrer mächtigen fünfstufigen Zikkurat in der Ebene zwischen Shush und Shushtar.

Erstes Perserreich

Die Stadt Shiraz in der Provinz Fars ist der perfekte Ausgangspunkt, um die nahe gelegenen historischen Stätten des ersten Perserreiches der Achämeniden (550–330 v. Chr.) zu erkunden. Allen voran ist da natürlich die Residenzstadt **Persepolis** (S. 289) zu nennen, die trotz der massiven Zerstörung durch Alexander den Großen bis heute überwältigt. Nicht weit entfernt finden sich die beeindruckenden Felsgräber von **Naqsh-e Rostam** (S. 292), und im etwas weiter nördlich gelegenen **Pasargadae** (S. 294) kann die Grabstätte von Kyros II. besucht werden.

Zweites Perserreich

Die Provinz Fars ist auch die erste Anlaufstelle, um Zeugen des zweiten persischen Weltreiches zu sehen. Eine Reihe eindrucksvoller Relikte aus der Zeit der Sassaniden (224–651 n. Chr.) liegen einem in der antiken Residenzstadt **Bishapur** (S. 299) zu Füßen. **Firuzabad** (S. 300) ist vor allem wegen seiner sassanidischen Rundstadt, der umliegenden Palast- bzw. Festungsrüden und der Felsenreliefs bekannt. Auch in **Naqsh-e Rostam** (S. 292) haben sich die Sassaniden neben den achämenidischen Felsgräbern mit beeindruckenden Reliefs verewigt.

Im Westen nahe Kermanshah finden sich weitere sassanidische Felsbilder zu Ehren der

Großkönige, etwa die Felsreliefs in **Taq-e Bostan** (S. 378) und in der mächtigen Felswand bei **Bisotun** (S. 383).

Zeitgenössische Kunst und Kultur

Wer auf der Suche nach modern-intellektuellem Charme ist und die urbane Kulturszene des Landes kennenlernen möchte, findet in Irans städtischen Zentren genügend Gelegenheit dazu. Oft sind den zeitgenössischen Galerien oder auch Bibliotheken Cafés angeschlossen, oder aber moderne Cafés erweisen sich als überaus kunstsinig.

Teheran ist das unangefochtene Zentrum der iranischen Kunstszene. Neben den berühmten Museen für zeitgenössische Kunst (S. 156) und islamische Kunst (S. 153) zählt die Stadt Dutzende Galerien. Ein Highlight ist die Galerie Mohsen (S. 174) im nördlichen Teheran – mit ihren wechselnden Ausstellungen und Performances ein Fixstern für alle Kunstinteressierten. Zu den hipsten Cafés der Kunstszene gehören das Café

Godo Gole Yas (S. 168), No. 65 Yard (S. 170) sowie das RooBeRoo Mansion (S. 170) im Zentrum von Teheran.

Selbst das beschauliche **Kashan** hat mit der Galerie Sheybani (S. 196) diesbezüglich eine Menge zu bieten. Die Galerie setzt entscheidende Impulse zur Förderung der lokalen Kunst- und Kulturszene. In den Ausstellungsräumen sind zeitgenössische Gemälde des im 20. Jh. wirkenden Malers und Poeten Manuchehr Sheybani zu bewundern. Die angeschlossene Bibliothek wird von Studenten genutzt, auch literarische Lesungen werden regelmäßig veranstaltet.

In **Esfahan** sollte man sich die Galerie Matr (S. 220) nicht entgehen lassen. Sie widmet sich ganz der zeitgenössischen Kunst des Landes und der Förderung junger Talente. Ein Abstecher hierher ist eine erfrischende Abwechslung zum imperialen Prunk der Stadt.

Ein wahres Highlight ist auch die Taropod Art Gallery (S. 284) in **Shiraz**. Die Kunstgalerie mit Wechsellausstellungen ist in einer ehemaligen Textilfabrik untergebracht und zugleich ein Café. Auch das Syrah Cafe (S. 286) eignet sich nicht nur bestens für eine Kaffeepause, sondern ist daneben eine kleine, feine Kunstgalerie.

Bazare – Schmuckkästen orientalischer Städte

Orientalische Bazare versprechen oft einen Rausch der Sinne und offenbaren sich nicht selten als wahre Schmuckkästchen mit darin versteckten Hamams, Karawansereien und atemberaubend schönen Kuppelbauten – *timcheh* genannt.

Einige der unzähligen Bazare des Landes sollte man auf keinen Fall verpassen:

In **Kashan** ist die Timcheh Amin al-Dowleh (S. 196) der Höhepunkt eines Bazarbesuchs. Der reich verzierte Kuppelbau war zunächst eine Karawanserei, wurde renoviert und ist heute einer der größten Architekturschätze unter den Bazaren des Landes.

In **Esfahan** schlendert man im Bazar-e Bozorg (S. 216) vom Meydan-e Naqsh-e Jahan rund 1,5 km durch überwiegend überdachte und verzweigte Bazargassen zur Masjed-e Jameh. Auch dort gibt es – neben allerlei Kunsthandwerk – im königlichen Bazar einen reich verzierten Kuppelbau, Timcheh Malek.

Die Dichte an reizvollen Läden mit sagenhaft schönem Kunsthandwerk ist im Bazar-e Vakil (S. 275) in **Shiraz** besonders hoch. Kein Wunder, dass er als einer der schönsten Bazare des Landes gilt. Vieles stammt dabei von den in der Umgebung lebenden Qashqai-Nomaden, und so manches ist längst antik. Da stapeln sich Kelim- und Gabbeh-Teppiche auf der einen Seite und feinste Messingarbeiten oder kunstfertige Schachbretter auf der anderen.

In **Tabriz** verliert man sich in den wunderschönen Arkadengängen und Innenhöfen des Bazar-e Tabriz (S. 349) und feilscht auf dem Teppichmarkt mit den Händlern. Der Bazar gehört zu den ältesten und schönsten des Landes.

Atemberaubende Landschaften

Naturfreunde müssen in Iran auf nichts verzichten. Das Angebot an Outdoor-Aktivitäten reicht von Canyoning, Trekking, Bergsteigen über Ski- und Radfahren bis zu Tauchen, Reiten und Wildtierbeobachtungen. Außerdem wird es Outdoor-Fans freuen, dass wildes Campen im Land erlaubt ist. Auch wenn große Teile des Landes von Wüsten überzogen sind, gibt es darüber hinaus viele unterschiedliche Landschaften zu entdecken – malerische Felsküsten und Mangrovenwälder entlang des Persischen Golfs, hohe Gipfel und liebliche Täler im Elburz-Gebirge oder Reis- und Teeplantagen in der feuchten Provinz Gilan. Das Land umfasst einige Naturschutzgebiete und Nationalparks, für deren Besuch teilweise Permits notwendig sind.

Abenteuer Wüste

Sterne zählen, Dünen erklimmen und Wildtiere beobachten – selten kommen Wüstenliebhaber so auf ihre Kosten wie in Iran. Die großen Wüsten Dasht-e Kavir und Dasht-e Lut bieten spektakuläre und vor allem vielfältige Landschaften. Für jedes Bedürfnis ist etwas dabei – von der

Budgetvariante, die in einen Iran-Kurztrip integrierbar ist, bis zur mehrtägigen Offroad-Tour, auf der man keine andere Menschenseele zu Gesicht bekommt.

Ersteres lässt sich leicht mit einer Tour in die Maranjab (S. 205) umsetzen – eine gute Möglichkeit für Einsteiger, die auf ihrer ersten Reise nicht auf Wüstenfeeling verzichten wollen. Schöne und leicht zu erreichende Dünenlandschaften in der **Dasht-e Kavir** bietet auch Varzaneh (S. 233). Die dortige touristische Infrastruktur ermöglicht allerhand Aktivitäten von Sandboarding bis zum Kamelreiten.

Böse Geister sollen die Rig-e Jenn (S. 238) bewohnen. Dieser Teil der Wüste Kavir erstreckt sich zwischen den Provinzen Semnan und Esfahan. Auch die Dünen bei Chupanan gehören zu den letzten Ausläufern der sagenumwobenen Wüste. Zahlreiche Wildtiere Irans haben hier einen geeigneten Rückzugsort gefunden.

Nicht weit entfernt liegt Mesr (S. 239), ein Dorf mit unschlagbarem Angebot an Touren in die umliegende Dünen- und Gebirgslandschaft.

Die Wüste **Dasht-e Lut** im Südosten des Landes könnte nicht extremer, aber auch nicht reizvoller sein: einer der heißesten Orte der Welt,

Einsame Strände und traumhafte Küsten auf der Insel Hormuz



© ANDREAS SCHÜRGHÜBER