



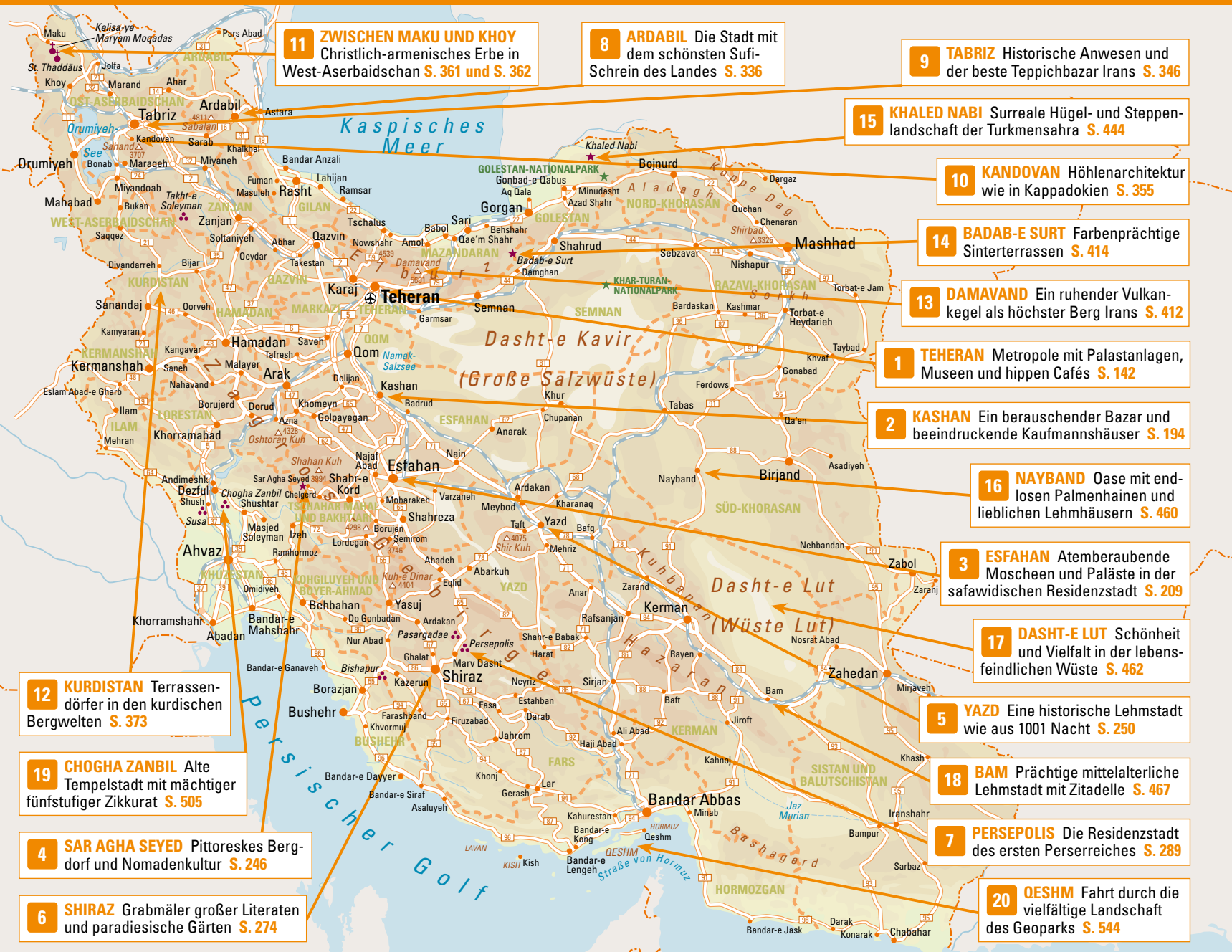
# IRAN

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 فولی 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

<b>Das Zentrum</b> .....	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
<b>Der Westen</b> .....	155
Borj-e Azadi .....	155
Borj-e Milad .....	155
Park-e Laleh und Museen .....	155
<b>Der Norden</b> .....	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
<b>Südlicher Stadtrand</b> .....	164
Aramgah-e Imam Khomeini .....	164
Shahr-e Rey .....	164



## Die Landesmitte ..... 186

<b>Provinz Qom</b> .....	189
Qom .....	189
<b>Provinz Esfahan</b> .....	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
<b>Provinz Tschahar Mahal und Bakhtiari</b> .....	243
Kuhrang-Tal .....	245
<b>Provinz Yazd</b> .....	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
<b>Trekking zum Shir Kuh</b> .....	269
Abarkuh .....	271
<b>Provinz Fars</b> .....	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
<b>Canyoning im Tang-e Reghez</b> .....	302
Darab und Umgebung .....	303



## Der Westen ..... 304

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

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



## **Der Nordosten** ..... 406

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

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



## **Der Südosten** ..... 446

<b>Provinz Kerman</b> .....	448
Kerman .....	448
Westlich von Kerman .....	459
Nördlich von Kerman .....	460
Dasht-e Lut .....	462
<b>Offroad durch die Wüste Lut</b> .....	464
Südöstlich von Kerman .....	465
Bam .....	467
Jiroft .....	471
<b>Provinz Sistan und Balutschistan</b> .....	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
<b>Provinz Süd-Khorasan</b> .....	484
Birjand .....	484
Die Umgebung von Birjand .....	488
Tabas und Umgebung .....	489
Von Tabas nach Gonabad .....	491



## Der Süden ..... 492

<b>Provinz Khuzestan</b> .....	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
<b>Provinzen Bushehr und Hormozgan</b> .....	524
Bushehr und Umgebung .....	525

Bandar Abbas .....	528
Minab .....	531
Hormuz .....	533
Qeshm .....	535
<b>Rundfahrt durch den Geopark Qeshm</b> .....	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 Sukhteh	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

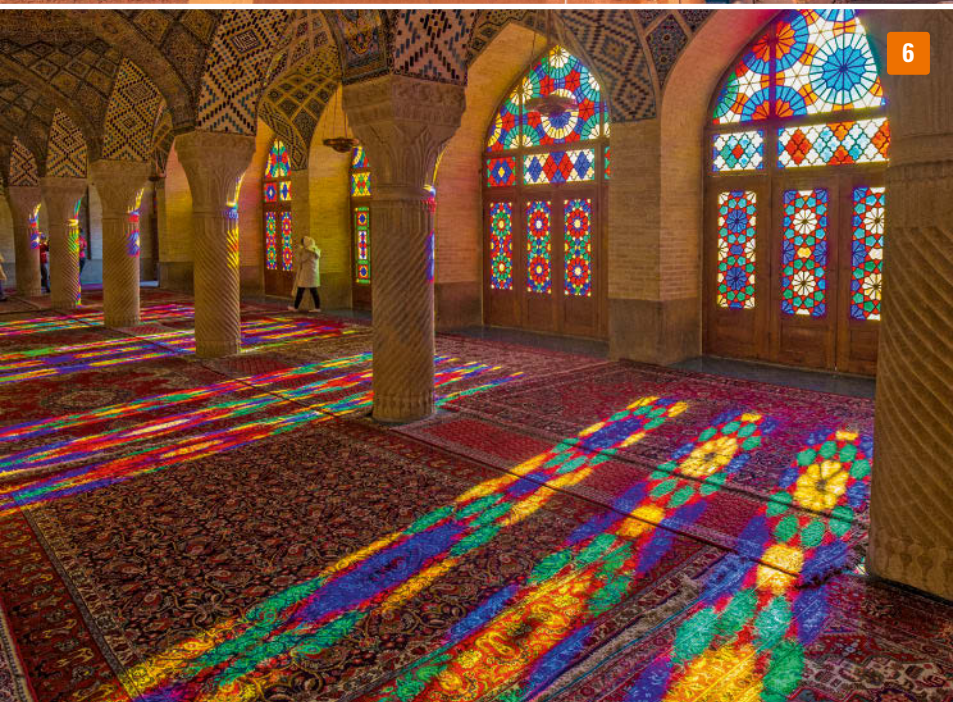
**4 SAR AGHA SEYED** Durch die spektakuläre Gebirgslandschaft des Zagros gelangt man zum pittoresken Bergdorf und lernt dabei die lebendig gebliebene Nomadenkultur der Bakhtiaren kennen. S. 246





**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



8



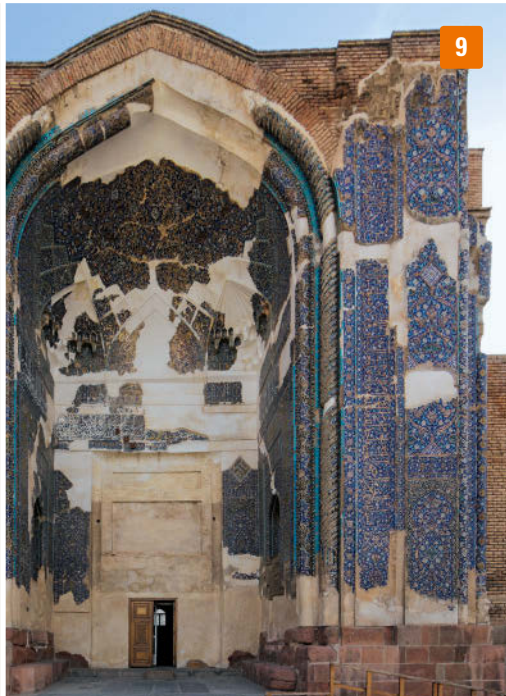




**7 PERSEPOLIS** Eine Reise durch die Jahrtausende zu den Überresten der Residenzstadt des ersten Perserreiches unter den Achämeniden. S. 289

**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 Karawanseiden 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](http://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