

*Wenn man an den Iran denkt, verbindet man damit häufig verschleierte Frauen und ein Frauenbild, das dem der Männer nicht gleichgestellt ist. Als europäische Frau, die in den Iran reisen will, sollte man sich im Vorfeld mit ein paar Dingen auseinandersetzen. Wir sind dir dabei gerne behilflich.*

## **Wie sicher ist der Iran für Frauen?**

Generell gilt der Iran als ein recht sicheres Reiseland, und viele Frauen reisen ohne Probleme sogar alleine durch den Iran. Die meisten alleinreisenden Frauen berichten davon, dass der Iran für sie eines der sichersten Reiseländer überhaupt empfunden wurde.

Als westliche Frau muss man damit rechnen, dass man in der Öffentlichkeit angestarrt wird. Meist hat dieses Anstarren aber mit Interesse und Neugier zu tun. Wir raten dir dazu, das Starren zu ignorieren und ihm vor allem nicht zu viel Aufmerksamkeit zu schenken.

In den iranischen Großstädten gibt es eigene Touristenpolizeistationen, an die du dich wenden kannst, wenn du Hilfe oder Informationen benötigst.

In größeren Städten ist man den Anblick von allein oder in Gruppen reisenden Frauen schon eher gewohnt und man wird von Einheimischen und Familien freundlich begrüßt. Trotzdem sollte man sich an ein paar Regeln halten.



Nicht alle Frauen im Iran verhüllen sich so stark.

### **Wie du dich kleiden solltest**

Gemäß den vorherrschenden islamischen Regeln müssen Frauen alle Körperteile (und Haare) mit Ausnahme von Gesicht und Händen bedecken. Religiöse Frauen im Iran tragen meist einen **Tschador**, ein schwarzes Gewand, das den Körper von Kopf bis Fuß bedeckt ist. Die meisten Frauen aber ziehen es vor, eine Art Mantel, den **Manteau**, zu tragen, der lang, kurz, eng, locker und in verschiedenen Farben sein kann (allerdings nicht zu kurz oder zu eng). In jedem Fall darf der Manteau nicht kürzer als 10cm über dem Knie sein. Der dazu über den Kopf kann auch bunt sein. Tatsächlich hat die Kleidung von Frauen im Iran eine große Vielfalt an Form und Farbe. Viele Frauen ziehen es vor schwarz zu tragen, weil es formeller ist, besonders bei der Arbeit.

**Ausländische Frauen** müssen ihr **Haar mit einem Schal oder einem Tuch abdecken** und sollten lange und lose Blusen mit langen Ärmeln tragen. Hosen und Röcke müssen den Körper bis zu den Knöcheln bedecken. Moderne iranische Mädchen ziehen es vor Jeans zu tragen. Sowohl Sandalan, Stiefel als auch andere Schuhe sind ok.

### **Kein Körperkontakt mit Männern**

Mann und Frau schütteln bei der Begrüßung nicht die Hände, man begrüßt sich nur wörtlich. Im

Bus sitzt die Frau neben einer Frau, dem Ehemann oder eben allein. In den U-Bahnen gibt es eigene Frauenabteile, in die man jedoch als Frau nicht zwingend muss. Jeglicher Körperkontakt zwischen Mann und Frau ist in der Öffentlichkeit verboten und sollte man auch als Ausländerin nicht machen.

---

*Fremde Länder, fremde Sitten. Umso wichtiger ist es, sich vorab über die ortsüblichen Regeln zu erkundigen. Nur wer die Sitten eines Gastlandes auch beachtet wird mit Einheimischen gut Kontakte knüpfen können und vielleicht Freundschaften fürs Leben mit nach Hause nehmen.*

Von Daniela Luschin-Wangail

## **10 Dinge, die man in Ladakh nicht machen sollte**

Eins vorab. Ladakh ist kein kompliziertes Reiseland und faux-pas werden schnell vergeben. Meist wird über sie hinweg gesehen. Trotzdem ist es einfach ein schönes Zeichen sich zu bemühen und im Sinne eines generellen besseren Miteinanders ist es zu empfehlen sich vor Reisen über lokale Regeln zu informieren.

### **1. Tische sind Tische und keine Sitzbänke**

Die ladakhischen Tische (*choktse*) verführen darauf zu sitzen, wird doch in Ladakh auf dem Boden gegessen und die Tische dafür sind meist noch niedriger als unsere Stühle. Gerade Menschen, die Schwierigkeiten mit den Knien haben, setzen sich daher gerne auf die Tischchen und begehen damit aber – meist unwissend – einen ziemlichen faux-pas. Auf den Tischen darf nicht gegessen werden. Wer gelenksbedingt nicht am Boden sitzen kann, sollte sich daher bei den Gastgebern erkundigen, ob sie nicht eine andere Sitzmöglichkeit haben (oft ist irgendwo ein „westlicher“ Stuhl zu finden).

Und noch etwas: Es wird als sehr unhöflich betrachtet, wenn man über die kleinen ladakhischen Tische zum Sitzplatz steigt. Bitte unterlassen!



Die kleinen Tische laden zum Sitzen ein. Aber dafür sind sie nicht gedacht. Foto: Roland Amon.

## **2. Hierarchien beachten**

Gerade im Kloster ist zu beachten, dass man sich nicht auf die Plätze (und Tische - siehe oben!) der Mönche setzt. Laien haben der örtlichen Hierarchie entsprechend immer niedriger (bzw. anderswo) als die Mönche zu sitzen. Ausnahme: Wenn einem ein Mönch einen Platz anbietet (gerne machen das Mönche bei Pujas).

## **3. Nicht über Beine steigen**

Man steigt nicht über Tische, aber auch nicht über (ausgestreckte) Beine, um irgendwohin zu gelangen. Korrekt ist es, immer hinter einer Person an den gewünschten Platz zu kommen.

## **4. Beine richtig ausstrecken**

Die meisten Ladakhi sitzen im Schneidersitz, da erübrigt sich das Problem von alleine. Wir „Westler“ tun sich oft in dieser Position schwer und müssen die Beine ausstrecken. In dem Fall bitte darauf achten, die Beine nicht in Richtung einer Person und schon gar nicht in Richtung einer Buddhastatue auszustrecken.



Seine Beine in Richtung einer Buddha-Statue auszustrecken wird nicht gern gesehen. Foto: Roland Amon

## **5. Nicht über Bücher steigen**

Man sollte nie über Bücher (am Boden) steigen, ganz besonders nicht, wenn es sich um religiöse Schriften handelt!

## **6. Dein Löffel in Deinen Teller**

Die Ladakhi sind, was das Essen angeht, sehr darauf bedacht, dass das Besteck mit dem eine Person ihr Essen isst, nicht in Berührung mit dem Essen anderer kommt. Dh das bei uns übliche „Darf ich mal von Dir kosten?“ geht in Ladakh gar nicht. Auch gibt es extra Besteck, um Essen aus den auszuteilenden Schüsseln auf seinen Teller zu geben. Mach das nie mit dem Besteck, dass Du schon im Mund hattest! Wer für andere kocht, kostet auch nie mit dem Kochlöffel, sondern nimmt mit dem Kochlöffel einen Teil des Essens in eine extra Schüssel und kostet davon mit einem separaten Löffel! Wenn Dir Tsampa (geröstet Gerstenmehl) aus einer Schüssel angeboten wird, bitte nimm es nicht mit dem abgeschleckten Zeigefinger auf oder mit dem Löffel in der Schale, um es zu kosten. Nimm den Löffel, gib das Tsampa auf Deine Handfläche und iss es von ihr. Oder: Sehr Geübte werfen Tsampa mit dem Löffel so in den Mund, dass nichts vom Besteck mit ihnen in Berührung kommt. Wer Ladakhi beobachtet, sieht auch, dass sie, wenn sie aus der selben Flasche trinken, nie die Flaschenöffnung in den Mund nehmen. Ein Ladakhi wird daher auch nie aus der Wasserflasche eines Touristen trinken, wenn er bereits daraus getrunken hat.



Achte darauf, dass dein Mund nicht mit dem Essen der Allgemeinheit oder anderer in Berührung kommt. Foto: Martina Scherer/Simon Kraus

## **7. Kleide Dich korrekt**

Das gilt besonders bei Besuchen ins Kloster. Auch wenn kaum ein Mönch mal etwas sagen würde, aber das Tragen von kurzen Hosen und Trägerleibchen ist wirklich nicht angebracht. Generell wäre es schön, wenn man in Ladakh seine Schultern bedeckt lassen würde und Frauen nicht tief-dekolletiert durch die Gegend laufen. Kurze Hosen sind ausserhalb des Klosters inzwischen ok - nur sollten sie zumindest Knielänge haben.

## **8. Bück Dich bei Eingängen**

Beim Betreten von Räumen sollte man darauf achten sich seinen Kopf nicht zu stoßen. Was bei den oft sehr niedrigen Räumen gerade in Klöstern gar nicht so einfach ist. Es wird jedoch als schlechtes Omen angesehen, wenn jemand beim Betreten eines Raumes sich seinen Kopf anstößt. Deswegen sieht man sehr häufig bei Eingängen zu Klösterräumen den Hinweis „Mind your head“ - was aber weniger mit einer allgemeinen Sorge um das Wohl der Besucher zu tun hat.

## 9. Küssen verboten

Öffentliche Zuneigungsbekunden sind in Ladakh nicht gerne gesehen. Wenn Pärchen nach Ladakh reisen, sollten sie sich in der Privatsphäre ihres Hotelzimmers küssen. Ladakhische Paare halten selbst Händchen nicht öffentlich. Wenn man seinem Partner mal eine Strähne aus dem Gesicht streicht, wird das schon als zärtliche Geste gesehen, ist aber noch erlaubt. (Privates am Rande: Selbst wenn ich meinen Mann nach mehrwöchiger Trennung am Flughafen in Leh treffe, gibt es kein Küsschen - maximal eine Umarmung. Das mit den Umarmungen zwischen ausländischen Gästen und Ladakhi ist auch eher neu und wird von vielen Ladakhi noch immer mit ziemlicher Zurückhaltung und Scheu gemacht). Ein Händeschütteln tut es auch!

## 10. Beim Pinkeln von Wasser fernhalten

Die Ladakhi glauben an *lhu* (Schlangengeister), die im Wasser leben. Ins oder neben ein Wasser zu pinkeln - was manche Männer nur zu gerne machen - wird als Verunreinigung gesehen, die mit Wunden und Krankheiten des Pinkelnden und der Menschen in seiner Umgebung bestraft wird. Auch wenn Du nicht an so etwas glauben magst, sei so nett und achte den lokalen Glauben. Im Übrigen trinken viele Menschen direkt von den Bächen, schon allein deswegen wäre es von Vorteil sich an diese Regel zu halten.



Pangong-See - auch ein Wasser in das man nicht pinkeln sollte!