

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اللَّهُمَّ إِنِّي مِنْ أَهْلِنَا وَإِنِّي وَالْيَوْمَ لَا أَخْرُجُ وَأَهْمَمُ الصَّلَاةِ وَأَهْمَمُ
الرُّحْمَةِ وَلَمْ يَغْشِ إِلَّا اللَّهُ فَعَسْتَ أَنْ يَكْثُرُونَ مِنَ الْمُفْسَدِينَ



Eingangsportal der Moschee Hazret Sultan in Astana

Vorwort	15
Die schönsten Reiseziele	16
Zum Umgang mit diesem Buch	20
Zahlen und Fakten	22
Das Wichtigste in Kürze	24

LÄNDER UND LEUTE

Klima, Landschaft und Natur	27
Oberfläche und Gewässer	29
Vegetation: Der Garten Eden	31
Tierwelt	33
Umweltpolitik und Umweltschutz	35

Die Geschichte Zentralasiens

Hochkultur in den Oasen	39
Die Reiternomaden der großen Steppen	39
Griechisch-baktrische Zeit	40
Das Reich der Kuschan	41
Das zweite persische Großreich	42
Völkerwanderungen	42
Turan und Iran	43
Islamisierung	43
Qarachaniden und Samaniden	44
Der Mongolensturm	45
Tamerlans Reich	46
Zersplitterung und Zerfall	47
Russische Expansion nach Zentralasien	48
Die Sowjetunion	53
Die nationale Frage im sowjetischen Zentralasien	57
Unabhängigkeit und offene Zukunft	58
Berühmte Persönlichkeiten	59

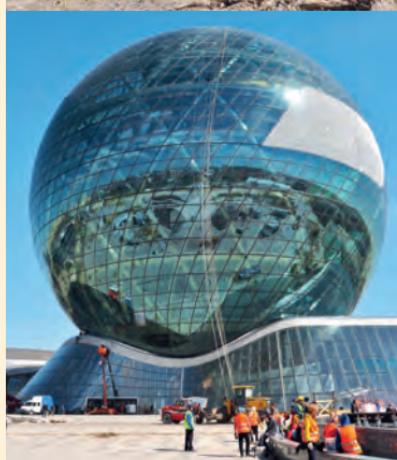
Ethnien und Politik	67
Identitäten und Abgrenzung	68
Regionale Integration	69
Multipolare Außenpolitik	70
Innenpolitik gleich Clanpolitik	71
Zivilgesellschaft und Menschenrechte	72
Parteien	73





Religionen	74
Geschichte eines multireligiösen Raumes	74
Islamisierung mit Hindernissen	75
Zentrum der Gelehrsamkeit	77
Atheistisches Intermezzo	77
Neuer Boden für einen alten Glauben	78
Politischer Islam?	79
Volksglauben	79
Stätten des Glaubens	80
Wirtschaft	81
Geschichte einer Abhängigkeit: Russland	81
Geschichte einer Abhängigkeit: Sowjetunion	82
Nachsowjetische Wirtschaftsprobleme	83
Binnenstaaten: Nachteile und Vorteile	83
Eurasische Wirtschaftsunion	84
Rohstoffreichtum: Segen oder Fluch?	85
Übersicht über die Wirtschaftsgüter der Länder	87
Gesellschaft	88
Stellung der Frau	88
Landflucht	89
Dreh- und Angelpunkt: Großfamilie	90
Arbeit und Selbstversorgung	90
Bildung	92
Bevölkerungswachstum	92
Kultur, Kunst und Kunsthandwerk	94
Die Geburt von Kultur und Kunst aus dem Alltag	95
Immaterielles UNESCO-Weltkulturerbe in Zentralasien	96
Literatur	101
Musik	102
Moderne Kunstformen	103

Küche	105
Die Küche derviehzüchtenden (Halb)Nomaden	105
Hochgebirgsdiät für Hundertjährige	107
Kunterbunter Oasen-Schmaus	108
Sprachen	111
Drei Sprachfamilien	111
Zwei Schriftsprachen	112
KASACHSTAN	115
Land der Gegensätze	116
Astana	117
Altstadt – linkes Ufer	119
Neustadt – rechtes Ufer	120
Infrastruktur der Zukunft	122
Ausflüge von Astana	125
Saryarka – die große Steppe	128
Karaganda und Umgebung	129
Semey und Umgebung	131
Ulytau	132
Zwischen Yrgyz-Torgai-Senke und Naurzum	133
Heimliche Hauptstadt Almaty	134
Geschichte in Gebäuden	136
Schlendern und Schlemmen	136
Metro, Markt und Museen	137
Blickpunkte	138
Großes und Kleines	139
Almatinka-Tal	140
Ausflüge von Almaty	142
Petroglyphen von Tamgaly	143
Der nördliche Abschnitt der Seidenstraße	146
Khorghos (Horgos)	146
Zharkent	146
Talghar (Talgar)	147
Aqyratas (Akyrtas)	147
Taraz	148





Aksu-Zhabagly und Karatau	149
Schymkent	149
Ruinen von Otrar	151
Türkistan	152
Von Türkistan nach Baikonur	154
Aralsk und Aralsee	156
Aqtöbe und Oral	157
Kasachstan am Meer	158
Das Kaspische Meer	158
Aqtau (Aktau)	160
Halbinsel Mangyschlaq	161
Ustjurt-Plateau	163
Unterirdische ›Moscheen‹ und Nekropolen	164
Kasachstans Altai	166
Ust-Kamenogorsk (Öskemen)	166
Ausflüge von Ust-Kamenogorsk	167
Ridder und Westlicher Altai	168
Die große Altai-Runde	168
Bjelucha und Umgebung	170
KIRGISTAN	173
Das Reich der Himmelsberge	174
Bischkek	175
Russisch-sowjetisch-kirgisische Geschichte	176
Sowjetisch-kirgisisches Potpourri auf fünf Kilometern	177
Kirgistans Norden	185
Nationalpark Ala-Artscha	185
Täler bei Bischkek	187
Gedenkstätte Ata Bejit	187
Yssyk-Ata	187
Tschüj-Ebene und Tokmak	188
Burana und Balasagun	189
Talas-Gebiet	190
Yssyk-Köl und Zentraler Tienschan	193
Balyktschy	195
Urlaubsorte am Nordufer	195

Der Küngej Alatoo	198
Der östliche Yssyk-Köl	198
Karakol und Umgebung	200
Der Zentrale Tienschan	205
Das Südufer des Yssyk-Köl	209



Tienschan Highway	213
Suusamyr	213
Toktogul-Stausee	214
Karaköl	214
Tasch Kömür	215
Der Süden des Landes	217
Die Walnusswälder von Arslanbob	219
Dzhalal-Abad	220
Özgön	221
Osch	222
Pamir Highway	227
Alai-Tal	228
Kirgistans unterschätzter Südwesten	229



Zentralkirgistan	231
Kotschkor (Kochkor)	231
Hochgebirgssee Song-Köl	233
Naryn	234
Von Naryn nach Kazarman	236
Von Naryn zum Torugart-Pass	237

TADSCHIKISTAN

Berührende Gastfreundschaft erleben	241
--	-----

Duschanbe	242
Spaziergang am Rudaki-Prospekt	243
Weitere Sehenswürdigkeiten	245
Leben in den Parks	249
Museen	249
Die Umgebung von Duschanbe	251
Rascht-Tal (Gharm-Tal)	255

Der Pamir – Das Dach der Welt

Die Menschen in Berg-Badachschan	261
-------------------------------------	-----





Der Weg ist das Ziel – Reisevarianten zum Pamir	264
Von Duschanbe auf den Pamir	265
Von Qala-i Chumb nach Chorugh	266
Chorugh	267
Weiterfahrt von Chorugh Durch den Wachan-Korridor	269
nach Alitschur	271
Alitschur – Murghob	276
Murghob–Karakul	278
Der Pamir-Knoten	281
Das Herz des Pamir: Bartang-Tal	282
 Sughd – der Norden	284
Hinter und zwischen den sieben Bergen	284
Die Ebene des Syrdarja	286
Istarafschán	287
Chudzhand	289
Die Umgebung von Chudzhand	294
Das Serabschan-Tal	296
Pandzhakent	299
Die Umgebung von Pandzhakent	301
 Chatlon – der Süden	303
Fahrt ins Unbekannte	304
Über Danghara nach Kulob	307
 TURKMENISTAN	311
 Versunkene Hochkulturen in der Wüste	312
 Aschgabat – die Visitenkarte	313
Sehenswürdigkeiten	315
Die nähere Umgebung der Stadt Ruinenstädte entlang des Köpet-Dag	319
Heiligtümer und Höhlenseen	322
	324
 Merw und die Margiana	328
Margiana – Margusch	328
Die Ruinen von Merw	330
Die Ruinen von Gonur Depe	333
Mary	334

Karakum – mehr als Wüste	335
Kamelzüchterdorf Yerbent	335
Das Tor zur Hölle	335
Wüste und Wüstungen	336
Entlang des Amudarja	337
Kuhitang-Berge	337
Stromaufwärts bis Turkmenabat	388
UNESCO-Weltkulturerbe	
Konya Urgentsch	340
Mausoleum für Nadzhmeddin	
Kubra	341
Spaziergang über das Ruinenfeld	
von Gurgandzh	343
Um den Großen Balkan	346
Musterstadt Balkanabat	346
Maschat und Dehistan	349
Gözli Ata	350
Jangi Qala	351
Kaspisches Meer und Küstenregion	352
Türkmenbaschi (Krasnowodsk)	352
Nationales Erholungszentrum	
Awaza	354
Kara-Bogas-Gol	355
USBEKISTAN	357
Das Herz der Seidenstraße	358
Taschkent	360
Unterwegs in Taschkent	360
Das russische Taschkent	362
Die orientalische Stadt	363
Langer Spaziergang im Grünen	364
Orte der Spiritualität	367
Taschkents Umgebung	370
Weiterreise von Taschkent	370
Samarkand	371
Afrosiyob	373
Der Registan	374
Moschee Bibi Chanym	376





Mausoleum Gur Emir	377
Gräberstadt Schah-i Zinda	379
Das Observatorium des Ulugh Beg	380
Seidenteppich-Manufaktur	381
Seidenpapiermühle Konigil-Meros	381
Die Höhle des heiligen David	385
 Buchara	386
Geschichte	386
Mausoleum der Samaniden	390
Vom Samaniden-Mausoleum zum Ark	390
Die Zitadelle Ark	392
Rund um das Minarett Kaljan	392
Stadt der Medresen	393
Tim und Toqs	395
Touristenmeile Ljabi Chauz	395
Weitere Sehenswürdigkeiten	397
Stadt der Mausoleen	398
Die Umgebung von Buchara	401
 Chiwa	405
Chorezmien	405
Geschichte	405
Altstadt und Zitadelle	406
Urgentsch	414
 Karakalpakistan	415
Nukus	415
Wüstenstädte	416
Totenstädte und Türme des Schweigens	417
Moinaq und das Aral-Drama	418
Links nach Kasachstan und Turkmenistan	418
 Das Fergana-Becken	419
Anreise	419
Kokand	421
Töpferstadt Rishton	422
Fergana	423
Seidenhauptstadt Margilon	423
Andijon	424
Namangan	425

Der unbekannte Süden	427
Termez	427
Rätsel der Kuschan	429
Qarschi	429
Erkurgan	430

REISETIPPS VON ABIS Z	431
------------------------------	-----

ANHANG

Sprachführer	460
Glossar	470
Literatur	474
Zentralasien im Internet	477
Danksagung	479
Über die Autorin	479
Register	481
Kartenregister	486
Bildnachweis	487
Kartenlegende	498
Zeichenlegende	498

EXTRA

Aschgabat-Almaty.	
Beobachtungen und Gedanken auf 10 400 Meter Höhe	37
Rezepte	109
Polygon Kasachstan	127
Manas – großer Held und größtes Vers-Epos	192
Das Pamir-Haus	280
Achal-Tekkiner	
– die himmlischen Rösser	326
Lebensader oder Krampfader?	
Der Karakum-Kanal	339
Usbekische Störche auf kiringisischem Grund	426



Vorwort

*Diese Welt schau dir an mit dem Auge der Weisheit,
Nicht mit dem Auge, mit dem du sonst schaust.*

*Sie ist wie das Meer, und aus Wohltaten baust
Du dir ein Schiff, damit du die Weite durchschaust.*

Rudaki (858–941), tadschikischer Nationaldichter

Als der deutsche Geograph Ferdinand von Richthofen 1877 den Begriff ›Seidenstraßen‹ prägte, ahnte er nicht, was diese magische Formel 150 Jahre später auslösen würde. Weder konnte er wissen, dass Millionen Reisende sich plötzlich dieser Himmelsrichtung zuwenden würden, um die Spuren einer faszinierenden Geschichte mit eigenen Augen zu sehen, noch war er in der Lage vorauszusehen, dass die Großmacht China mit ambitionierten Investitionen in die ›Neue Seidenstraße‹ für Unruhe unter den anderen Global Playern sorgen würde. Richthofen wollte einen Arbeitsbegriff schaffen, der den regen Handel zwischen Ost und West bis zum 15./16. Jahrhundert beschrieb. Doch die Seidenstraße war natürlich keine Straße, und Seide war bei weitem nicht das einzige hier beförderte Gut. Der Begriff Seidenstraßen beschreibt ein Geflecht von gefährlichen und beschwerlichen Karawanenwegen, die weit über die einzige Route hinausreichten, auf die sie heute oft reduziert werden. Und in der Tat war Seide lange das Hauptzahlungsmittel in den Handelsknotenpunkten entlang dieser Karawanenrouten. Das zweite, nicht minder wichtige Zahlungsmittel waren Sklaven. Hoch im Kurs standen Europäer, die von den Rus aus dem Nordwesten bis ans Kaspische Meer gebracht wurden und von hier ihre Reise in den Orient antraten.

Auch wenn Seide in den Manufakturen von Margilon, Fergana, Chudzhand und Samarkand noch hergestellt wird – die begehrten Stoffe Zentralasiens sind heute anderer Natur; und es könnte durchaus noch Konflikte darum geben.

Doch wer kennt schon die anderen Geschichten aus dieser Weltgegend? Wer weiß, dass der mathematische Algorithmus vom Namen des berühmten Mathematikers, Geographen und Astronomen Al-Chorezmi hergeleitet wurde, der im 9. Jahrhundert in der Nähe von Chiwa geboren wurde? Sind die Pasta-Liebhaber unter uns sich darüber im Klaren, dass in den Kesseln der Nomaden schon seit Jahrtausenden Fleisch mit Nudeln vor sich hinbrodelt? Wem ist bekannt, dass der erste Mensch im Kosmos, Juri Gagarin, von kasachischer Erde zu seinem Himmelsflug startete?

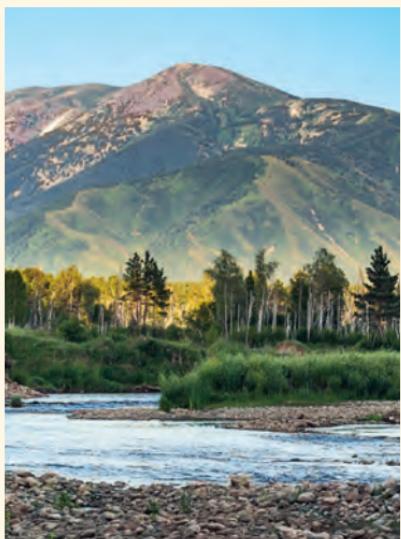
Lassen wir uns überraschen von Zentralasiens Geschichten, die so bunt sind wie die Kleider der Frauen, lassen wir uns inspirieren von den unglaublich vielfältigen, grandiosen Landschaften. Lassen wir uns anröhren von der sprichwörtlichen Gastfreundschaft der Tadschiken, Usbekken, Kirgisen, Kasachen, Turkmenen, Russen, Tataren, Pamiri, Uiguren, Karakalpaken und der hundert anderen Ethnien, die von Völkerwanderungen, Eroberungszügen, Deportationen, Handel und Wandel hierhergetragen wurden und eine faszinierende kulturelle Melange gebildet haben. Nutzen Sie die neue Reisefreiheit. Nach Kirgistan, Kasachstan, Usbekistan und Tadschikistan darf man als Europäer inzwischen für 30 bis 60 Tage ohne Visum reisen. Möge dieses Buch Ihre Neugier beflügeln.

Die schönsten Reiseziele

Naturschönheiten

Yssyk-Köl ▶

Das ›kirgisische Meer‹ ist einer der größten Hochgebirgsseen der Welt, und die Umrahmung durch die Vier- und Fünftausender des Tienschan macht ihn unwiderstehlich. Badeurlaub lässt sich ergänzen mit ein paar Nächten in einer Jurte, Ausflügen in die Berge oder gar einer Trekking-Tour zu Fuß oder Pferd. (→ S. 193)



Altai-Berge und Vorland ◀

Die nordöstlichste Ecke Zentralasiens ist ganz anders als der ›Rest‹ – sibirisch. Nadelwald-Taiga, üppige Kräuterwiesen, der Schnee liegt meterhoch und verschwindet erst im April. Mittendrin der höchste Berg des Altai, die geheimnisumwitterte Bjelucha. (→ S. 166)

Kasachische Steppe

Ein schier unendliches Meer aus Gras und Kräutern. Pelikane und Flamingos an den Steppenseen. Riesige Vogelschwärme auf dem Durchzug im Mai und Spätsommer. Urzeitliche Tiere durchstreifen die Weiten



Pamir Highway ▶

Teilweise noch einsame Rumpelpiste, doch zunehmend ausgebaut, asphaltiert, mit einem Grenzzaun versehen und damit ihres Charmes beraubt – durch grandiose Landschaften von Duschanbe nach Osch in Kirgistan bzw. Taschkurgan in China oder andersherum. (→ S. 261)

Tienschan Highway

Grüner als der Pamir Highway, nicht so menschenleer, es geht nicht ganz so hoch hinauf. Aber die Querung der Gebirge zwischen Bischkek und Osch ist auch nicht ganz ohne, und der Naryn mit dem Toktogul-Stausee und seinen Schluchten und Staudämmen ist spektakulär. (→ S. 213)

der Steppe – Saiga-Antilopen, vor kurzem noch stark bedroht und nun wieder in großen Herden. (→ S. 128)

Tulpenblüte in Kasachstan ▼

Wilde Tulpen gibt es in allen Stärs, aber in den unterschiedlichsten Naturlandschaften Kasachstans findet man 40 Arten! Sie sind klein und weiß oder groß und farbig, sie blühen in Wüsten, Steppen und Bergen! Blütezeit ist von Ende März bis Mitte Juli, je nach Art und Biotop. (→ S. 125, 149)



Boysuntau und Kuhitang ▲

Die bunten, wunderlich erodierten Ausläufer der Hissar-Berge reichen bis nach Usbekistan und Turkmenistan und heißen hier Boysuntau und Kuhitang. Über 3000 Meter hohe Berge, schroffe Schluchten und Karsthöhlen, Wacholderfluren und Saurierspuren sind zu entdecken. (→ S. 337, 427)

Kaspische Küste ►

Der größte Binnensee der Erde hat an seinem Ostufer über Jahrtausende atemberaubende Landschaften geschaffen. Jangikala in Turkmenistan oder das Ustjurt-Plateau in Kasachstan sind zerklüftete Kalk-Cliffs von außerirdisch schöner Farbigkeit.

Wer hierher fährt, muss sich auf Camping in der Wüste einstellen – ein Erlebnis der besonderen Art. (→ S. 158, 352)

Zentraler Tiensch an

Eine im wahrsten Sinne des Wortes herausragende Sehenswürdigkeit, besonders der prächtige Gipfel des Khan Tengri, 6995 Meter hoch. Man kann sich per Helikopter oder mühsam zu Fuß über den Engiltschek-Gletscher nähern, es sind gute Touren im Angebot, und es gibt Camps. (→ S. 205)



Kulturhöhepunkte

Buchara ▶

Vom Weltkulturerbe-Dreigestirn der legendären Seidenstraßen-Städte Usbekistans ist Buchara wohl die schönste. Die Innenstadt ist autofrei, so lässt sich wunderbar flanieren, staunen und in den Auslagen der Händler stöbern – im traditionellen Flair der überkuppelten Basare. (→ S. 386)



Samarkand

Eine der ältesten Städte der Welt, vielmals erobert und zerstört und immer wieder aufgebaut. Glanzpunkte der timuridischen Zeit aus dem 15./16. Jahrhundert sind der weltbekannte Registan, das Mausoleum Gur-Emir, die Gräberstadt Schah-i Zinda und die gigantischen Ruinen der Moschee Bibi Chanym. (→ S. 371)



Chiwa mit Nukus ▶

In der gut erhaltenen Wüstenfestung Chiwa wähnt man sich in einer mittelalterlich-orientalischen Welt. Hier, im legendären Choresmien, entstand eine der ältesten Hochkulturen der Menschheit, deren Ruinen man in der Wüste noch finden kann. Ein Besuch im benachbarten Nukus im Sa-witzki-Museum für moderne Kunst komplettiert die Wüstenreise. (→ S. 405, 415)

Merw und Margiana

Vor der Zerstörung durch die Mongolen war Merw, an der Kreuzung der Handelsstraßen von Ost nach West und Nord nach Süd gelegen, nach Bagdad die größte Stadt des mittleren Ostens. Heute können beeindruckende Ruinen aus zwei Jahrtausenden besichtigt werden, inmitten der uralten Kulturlandschaft der Margiana. (→ S. 328)

Konya Urgentsch ◀

Die Ruinen der alten Hauptstadt der Schahs von Choresmien im Norden Turkmenistans lassen erahnen, was für eine Zivilisation hier unterging, als die Mongolen 1220 den Damm des Syrdarja zerstörten und alles fluteten, was sich ihnen nicht ergeben wollte. Ein Abstecher zum brennenden Gaskrater Darwaza in der Wüste Karakum bietet sich an. (→ S. 340)



Türkistan

Zentralasiens bedeutendster Pilgerort und das einzige timuridische Bauwerk auf dem Territorium Kasachstans, das alle Maßstäbe sprengende Mausoleum für den Sufi-Scheich Achmed Jassawi, befindet sich in der ehemaligen Provinzstadt Türkistan, seit 2018 Hauptstadt des gleichnamigen Verwaltungsgebietes. (→ S. 152)

World Nomad Games ▼

Kirgistan hat zuerst damit angefangen, seine nomadischen Traditionen als Kulturerbe anderen zugänglich zu machen: mit den alle zwei Jahre stattfindenden World Nomad Games. Reiter- und andere Wettkämpfe, Leben in Jurten, Herstellen von Filz, typische Küche, Jagd mit Greifvögeln und Windhunden, Handwerk, Konzerte und Tanz. 2026 sollen sie – nach einem Intermezzo 2024 in Astana – wieder am Issyk-Kul stattfinde (→ S. 197)



Traditionelle Lebensweise im Pamir ▶

In den engen, steinigen Tälern des Pamir und seiner Ausläufer hat sich eine uralte Lebensweise erhalten, sehr einfach und im Einklang mit der überaus dominanten Natur. Verlässt man die Hauptstrecken der Touristen, kann man noch einen Hauch dieser Traditionen erhaschen. (→ S. 261)

Ost-West-Metropole Almaty

Von allen modernen Städten Zentralasiens ist Almaty zweifellos die quirligste. Trotz Dauerstau und Smog gilt sie als Stadt mit der höchsten Lebensqualität – für Leute, die Geld haben. Das kulturelle und gastronomische Angebot kann sich sehen lassen, die Musikszene ist lebendig (Jazz, Ethno, Rock, Klassik). (→ S. 134)



Astana ▲

Die jüngste aller Sehenswürdigkeiten – Kasachstans buchstäblich aus dem Steppenboden gestampfte neue Hauptstadt, ein Vierteljahrhundert >alt<. Eine Spielwiese für Architekten, hier durften sich Kurokawa, Norman Foster und andere beweisen. (→ S. 117)



LÄNDER UND LEUTE



Turan und Iran

Am Amudarja, dem Oxus der alten Griechen, diesem ehemals mächtigen, so gut wie unbezwingbaren Strom von den vergletscherten Gipfeln des Hindukusch und Pamir bis zum Aralsee, kann man die Grenze zwischen zwei Zivilisationen festmachen. Südlich von ihm die überwiegend sesshaften indo-iranischen Völker mit persisch beeinflusster Kultur und Sprache, nördlich von ihm die Turkvölker, kriegerische Reiternomaden aus den großen Steppen, kulturell durch ihre Wanderungen geprägt, turksprachig. Diese Siedlungsgebiete wurden Iran und Turan genannt. Zwischen ihnen Transoxanien, Maverannahr, das mittelasatische Zweistromland, fruchtbar, blühend, kulturell hochstehend – und immer wieder angegriffen und überfallen von allen Seiten.

Islamisierung

Der Reichtum der Städte Transoxaniens und entlang der Seidenstraße wird der Hauptgrund dafür gewesen sein, dass auch arabische Stämme auf ihren Raubzügen im 7. Jahrhundert bis hierhin vorstießen. Im Jahre 651 wurden der letzte persische Herrscher Yazdegerd III. und seine Getreuen in Merw von den arabischen Umayyaden umgebracht. In der Folge wurde der gesamte Südwesten Mittelasiens erobert und islamisiert. Die hier ansässigen Herrscher leisteten zum Teil erbitterten Widerstand, ihre Städte wurden dem Erdboden gleichgemacht. Exemplarisch ist die Eroberung der sogdischen Festungen im Tal des Serafschana, heute Tadschikistan. Eine architektonisch und künstlerisch entwickelte, politisch und religiös tolerante Hochkultur wurde vernichtet, der sogdische Herrscher Devaschitsch ermordet.

In der Schlacht von Talas 751 im Grenzgebiet des heutigen Kasachstan und Kirgistan fand die Eroberung Mittelasiens durch die Araber ihr Ende. Hier standen sich die Truppen des arabischen Abbasiden-Kalifats und jene der chinesi-



Ethnien und Politik

Bedingt durch die Lage im Zwischenraum von Orient und Okzident, durch den mehr als tausendjährigen Austausch auf den Seidenstraßen sowie mehrere Völkerwanderungen und allumfassende Eroberungszüge kann Zentralasien als wahrer Schmelztiegel gelten. Hier trifft man auf einen Menschenschlag, der sich nicht wirklich abgrenzen lässt. In den Personaldokumenten der Bürger Kasachstans, Kirgistans, Tadschikistans, Turkmenistans und Usbekistans gibt es immer noch die Zeile ›Nationalität‹, diese anachronistische und genaugenommen diskriminierende Tradition wird aus sowjetischen Zeiten fortgesetzt. Eigentlich dürfte es längst nicht mehr heißen ›Usbeke‹, ›Tatar‹, Uigur, ›Karakalpak‹ oder ›Jude‹. Hier müsste stehen: ›egal!‹ oder wenigstens: ›wunderbare Melange‹.

Zu sowjetischer Zeit waren Mischehen relativ weit verbreitet, leider ist heute eine rückläufige Tendenz zu beobachten, es findet eine allmähliche ethnische Entflechtung statt. Doch der Prozentsatz der Menschen, die von sich sagen können, sie sind ein ›metis‹, eine Mischung, ist hoch – das erkennt man auch im Straßenbild der großen Städte.

Zwei große Völkerfamilien beeinflussen die Geschicke Zentralasiens schon seit Jahrtausenden: Die Indo-Iraner (v.a. Perser), deren Abkömmlinge die Tadschiken, Jaghnobi und Pamiri sind, und die Turko-Mongolischen Stämme, aus Südsibirien stammend, die sich im Laufe einer großen Völkerwanderung bis ins Gebiet der heutigen Türkei ausgebreitet haben. Kasachen, Kirgisen, Karakalpanen, Usbeken, Uiguren, Tataren – sie alle gehören zu dieser Völkerfamilie. Die südwestlichen von ihnen, die Turkmenen, sehen den Iranern ähnlicher als ihren nordöstlichen Stammesverwandten, aber auch sie sind ein Turkvolk.

Zugewandert sind freiwillig oder durch Umsiedlungspolitik: Russen, Ukrainer, Juden, Koreaner, Deutsche und Angehörige kaukasischer Völker: Armenier, Tschetschenen, Inguschen u.v.a.m.



Hirtenfamilie in Kirgistan



Nichts für schwache Nerven: das Reiterspiel Kok boru

Die traditionellen kasachischen Assyk-Spiele

Vermutlich ist das Assyk-atu eines der ersten Spiele der Menschheit. Es fördert die Kommunikation, den Wettbewerbsgeist, Konzentration, Geschicklichkeit und Körperbeherrschung. Es wird mit den Gelenkknöchelchen von Schafen oder Ziegen gespielt. Eine Gruppe von Spielern (in der Regel Jungen von 4 bis 14-15 Jahren) trifft sich im Freien, legt ein kleines Spielfeld fest, baut Knöchelchen nach einem bestimmten Schema auf. Dann versuchen alle, der Reihe nach, mit ihren Knöchelchen die der anderen wegzukicken. Es gibt unzählig viele Variationen. Jeder Spieler hat sein eigenes Set, er kann die Knöchelchen der anderen Spieler erobern, wenn er geschickt ist. Assyk-atu ist ein sehr demokratisches Spiel, jeder kann die Voraussetzungen dafür erwerben. Meistens sammeln die Großmütter jahrelang die beim Kochen anfallenden Knöchelchen für ihre Enkel. So ein Säckchen mit assyk ist ein begehrtes Geschenk. Die Kirgisen und Mongolen haben ähnliche Spiele.

Verschiedene Formen der verbalen Wettbewerbe

Askiya, die usbekische Kunst des Witzes und der geistigen Wendigkeit ist eine hochinteressante, gesellschaftlich geförderte Form des verbalen Schlagabtauschs, bei dem zwei oder mehrere Teilnehmer zu einem bestimmten Thema in ein Wortgefecht treten, vor vielen Zuschauern, die sich dabei köstlich amüsieren. In Usbekistan hat es die Form eines Volkssports angenommen, es finden Askiya-Festivals statt. Doch auch in allen Nachbarländern gibt es diese Form der Verbalkultur, die viel mit Improvisation zu tun hat. Diese steht

Rezepte

Plow

Basisrezept für 4–6 Personen (In Zentralasien würde man allerdings immer gleich für mindestens 20 Personen kochen.)

Zutaten: 500 g frisches Lammfleisch, 250 g Langkornreis (am besten aus Özgön oder Batken in Kirgistan), 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchknolle (im Ganzen!), 500 g Karotten (oft werden gelbe verwendet), 1 Pepperonischote, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/2 TL Koriandersamen, Salz, 1 TL getrocknete schwarze Berberitzen, neutrales Pflanzenöl

Zubereitung: Reis waschen, Möhren stifteln, Zwiebeln in Streifen und Fleisch in Würfel schneiden, Knoblauchknollen von der Außenhülle befreien, aber nicht trennen.

Öl in großem Topf (am besten natürlich in einem Kessel über offenem Feuer, aber Gas tut es auch) erhitzen, Fleisch hinzufügen, scharf anbraten, salzen, Zwiebeln hinzufügen, 10 min unter Röhren weiterbraten, Peperoni zugeben, ablöschen. Kreuzkümmel und Koriander mischen, mit den Berberitzen einstreuen. Möhren auf's Fleisch schichten, nicht umrühren. Abgetropften, ungekochten Reis hinzugeben, glätten, nicht umrühren. Bei maximaler Hitze soviel Wasser zugießen, dass alles 3 cm bedeckt ist. Auf kleiner Flamme ca. 45 min köcheln lassen. Ist das Wasser fast aufgesogen, Knoblauchkopf in den Reis stecken, weitergaren. Kurz vor Ende der Garzeit mit einem Holzstab Löcher in die Mischung stechen, Topf abdecken, 10 min garziehen lassen.

Es kann auch Rindfleisch oder anderes Fleisch verwendet werden, es gibt sogar Fischplow und auch vegetarischen Plow. Usbekischer Festtags-Plow wird noch mit Rosinen, getrockneten Aprikosen oder/und Nüssen verfeinert. Auch die Würzmischungen variieren. Kreieren Sie Ihren ganz persönlichen Plow!

Zum Plow wird Schakarob gereicht, ein Salat aus frischen Tomaten und Zwiebeln, gewürzt mit Salz, Pfeffer und ggf. etwas grünem Koriander.



Es gibt zahllose Varianten von Plow

TADSCHIKISTAN



Besucher der Quelle Tschilutschor Tschaschma in Südtadschikistan

Heimliche Hauptstadt Almaty

Almaty, gegründet 1867 als russisches Fort Wernyj, 1921 bis 1993 Alma-Ata, seit 1936 die Hauptstadt des sowjetischen und dann des unabhängigen Kasachstan, hat seine Hauptstadtfunktion 1997 verloren. Die alteingesessenen Einwohner fühlen sich nach wie vor als Hauptstädter und kommentieren den Hauptstadttumzug nach Astana mit einer gewissen Häme, vor allem, wenn die Rede auf die kalten Winter kommt. Dabei hat Almaty auch ohne Metropolenaufgaben genug Probleme. Die nach Taschkent zweitgrößte Stadt Zentralasiens leidet an Stau und Smog. Von Oktober bis April kommen zu den eine Million Autos der zwei Millionen Einwohner und der zahlreichen Pendler auch noch zwei Kohle-Heizkraftwerke und unzählige Privathäuser mit ihren Heizungen hinzu – die Emissionswerte liegen bisweilen um das Zehnfache über der Norm. Wer immer es kann, versucht nach oben zu ziehen, die Stadt wächst bedenklich die Berghänge hinauf, trotz der Warnungen der Seismologen. Der Tienschan, an des-

sen Nordrand Almaty liegt, gilt als eines der erdbebengefährdetsten Gebiete der Welt. Die Berge sind das Schicksal der Stadt, im Guten wie im Schlechten. Sie bremsen den Abzug der belasteten Luft, sie drohen mit Beben, Erdrutschen und Schlammlawinen, zumal ihre forcierte Erschließung nicht Halt macht vor kritischen Hängen. Aber die Berge, fast 5000 Meter in den Himmel ragend, sind auch die sensationelle Kulisse der Stadt, die Heimat des namensgebenden Wildapfels *Malus sieversii* (das kasachische Wort Almaty bedeutet ›Apfelort‹) und das beliebteste Ausflugsgebiet ihrer smoggeplagten Einwohner. Und so wird an den Wochenenden der Nationalpark Ile-Alatau, der die Stadt im Süden begrenzt, überrannt von Erholungssuchenden. Wenn es nach dem Willen von Investoren und mit ihnen verbundenen Politikern geht, sollen an den schönsten bisher noch unbebauten Hängen zahlreiche Skigebiete entstehen. Es gibt erheblichen Protest dagegen – auch das ist Almaty: Kasachstans Stadt mit der stärksten Zivilgesellschaft.



Winter könnte man hier und da sicher zu Fuß durchlaufen. Für die 240 Kilometer von Qala-i Chumb bis Chorugh, Ausweichmanöver, Brückenposten und Fotostopps sollte man mindestens acht Stunden einplanen. Die Strecke ist noch nicht durchgehend asphaltiert. Ausführliche Seitensprünge sind möglich in die **Sackgassen-Seitentäler des Wandzh** (Vanj), **Jazghuljom** (Yazghulyom) und **Bartang**, jedes auf seine Weise wunderschön:

Der **Wandzh** fließt fast schnurgerade durch ein breites Tal mit walnussbaumgeschmückten Dörfern. Sein Wasser kommt größtenteils aus den Gletschern der höchsten Bergkette Mittelasiens mit dem sperrigen Namen ›Akademie der Wissenschaften‹, unter anderem aus dem pulsierenden Bärengletscher.

Der **Jazghuljom** ist ein kurzer Gletscherfluss mit starkem Gefälle und sehr wasserreich von Juni bis September. Sein schroffes Tal bietet nur im Unterlauf Platz zum Siedeln: Die Einwohner der sechs kleinen Dörfer sind sunnitische

Muslime und sprechen ihre eigene Sprache – Jazghuljomi.

Das Tal des **Bartang** ist eine Welt für sich, deswegen → S. 282.

■ Porschinev

Wo der Pandzh sich fast wie ein See im Tal ausbreitet und viel Platz zum Siedeln ist, war lange das Zentrum von Badachschan, auf beiden Seiten des Flusses. In Vozm, dem Oberdorf von Porschinev (Porshnev) ca. zwölf Kilometer vor Chorugh, sprudelt die **heilige Quelle Pir Schoh Nosir Tschaschma** für den hochverehrten geistigen Lehrer der Ismailiten, Nosir Chusraw. Der Poet, Philosoph und Wahrsager hatte im 11. Jahrhundert das Ismailitentum aus Persien in die Pamir-Täler gebracht. Oberhalb der Quelle gibt ein winziges **Museum** über seine missianische Wanderung Auskunft.

Chorugh

Chorugh (Khorogh, Khorog, Chorog) zwischen den Mündungen des Schohdara in den Ghund und des Ghund in



Kleine Apfelverkäuferinnen

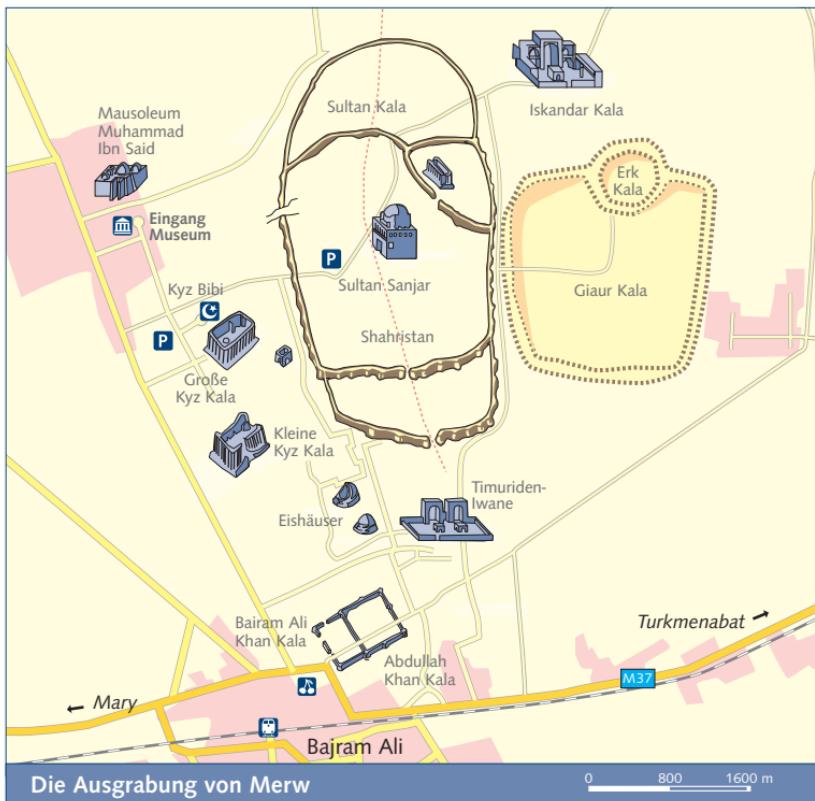
Wasserführung des Murgab zu tun hatte, er suchte sich ein neues Bett weiter westlich, reichte möglicherweise nicht mehr so weit in die Wüste hinein.

Die Ruinen von Merw

Wohl kaum eine andere Ruinenstadt der Welt kann den Besuchern ihre Geschichte aus vier Jahrtausenden so aufgefächert zeigen wie Merw. Normalerweise liegen die Kulturschichten übereinander und können nicht begangen werden – hier liegen dem Reisenden auf fast zehn Quadratkilometern die steinernen Zeugnisse zahlreicher Dynastien nebeneinander buchstäblich zu Füßen.

Faszinierend an Merw ist die schiere Größe des Ruinenfeldes, das die Überreste von Festungen und Sakralbauten

aus mehreren Jahrtausenden präsentiert, und das Schweigen der mächtigen Mauern, falls man das Glück hat, allein hier zu sein. Die meisten der noch nicht allzu zahlreichen Turkmenistan-Besucher kommen nach Merw, aber wenn man zu Fuß in den Ruinen unterwegs ist und sich fern von den Reisebussen hält, die auf den asphaltierten Wegen zwischen den einzelnen Sehenswürdigkeiten kreuzen, kann man noch einen Hauch der Geschichte spüren. Die steilen, goffrierten Mauern der Kleinen und Großen Kyz-Qala und die gewaltigen Wälle der Giaur Qala (Kala, Kale) mit den gut sichtbaren Resten der Wachtürme würden unnahbar wirken, wären da nicht die Spatzen in den Mauerritzen und all das andere Getier. Kamele weiden innerhalb



Neuer Boden für einen alten Glauben

Der Zusammenbruch der Sowjetunion war auch ein Fiasko der Ideale. Woran nun glauben?

In das Bestreben, der postsowjetischen ideologischen Leere und der neuen Unübersichtlichkeit des Lebens einen Halt entgegenzusetzen, fügt sich der Islam wie jeder andere Glaube gut hinein. Eine Religion der Höflichkeit und Gastfreundschaft, der Gelassenheit und der Achtung vor den Alten passt gut zu den kulturellen Traditionen. Der Islam wird aber auch oft als Gegenentwurf zu Ungerechtigkeit, Bereicherungssucht und Korruption gesehen.

Eine Identitätssuche ohnegleichen setzte ein. Religiöse Feiertage wurden wieder offiziell begangen. Kleine Moscheen wurden errichtet, etwas später größere und sehr große. Sponsoren aus islamischen Ländern traten auf den Plan, gewiss nicht nur aus altruistischen Gründen. An der Nordflanke der islamischen Welt geht es um handfeste ökonomische und politische Interessen. Die nationale Selbstfindung wurde anfangs teilweise an den Islam geknüpft, alle fünf Staaten traten der Organisation der Islamischen Zusammenarbeit bei.

Inzwischen ist, bedingt durch die immer stärkere Verbreitung des islamischen Fundamentalismus und die Zunahme terroristischer Bedrohungen weltweit, eine gewisse säkulare Ernüchterung eingetreten und scheinbar widerstrebende politische Handlungen sind zu beobachten.

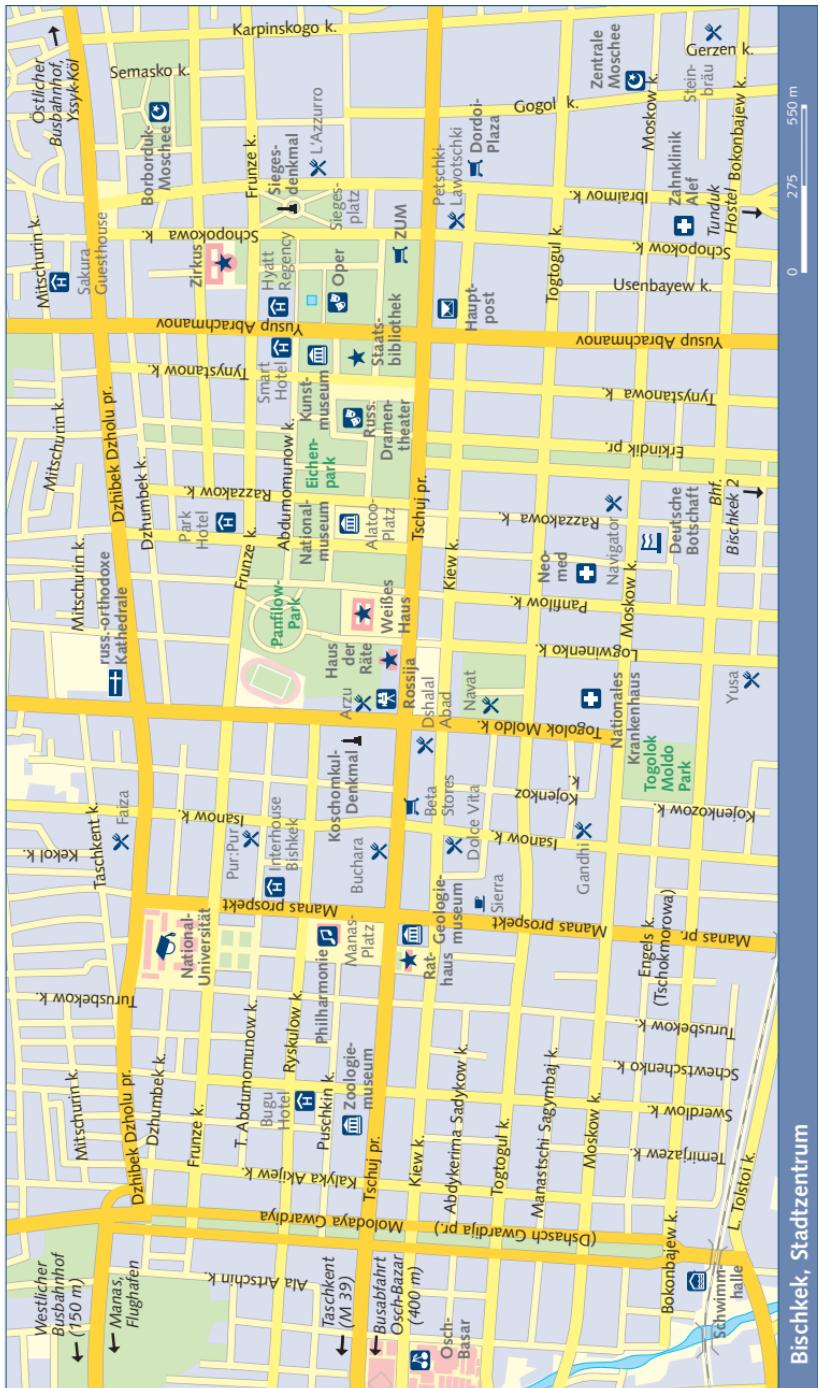
Staatliche Strukturen kontrollieren einerseits streng religiöse Vereinigungen, versuchen aber andererseits auch, sich selbst an die Spitze einer religiösen Bewegung zu setzen, um Richtung und Geschwindigkeit der offenbar nicht aufzuhaltenden Islamisierung nicht obskuren Mächten zu überlassen. Staatsoberhäupter eröffnen höchstselbst repräsentative Moscheen und lassen sich auch gern beim Gebet ablichten und medial in Szene setzen.



Volksglauben: Wunschbänder auf der Nekropole Gözli Ata in Turkmenistan

KIRGISTAN





**Osch**

Vorwahl: +996/3222

► **Reiseveranstalter**

Destination Osh, Tourism Information Center, Kurmandzhan Datka 128, Tel./ WhatsApp: +996/776/770090. Karten, Informationen (en), Genehmigungen, Touren, Verleih von Ausrüstung und Autos, Café. destinationosh@gmail.com

<https://destinationosh.com>

Kyrgyz Concept, Bajalinov 1, im Hotel Nuru, Tel. +996/551/559450. Auskünfte und Buchung von ÜN und Flugtickets. osh@concept.kg, www.concept.kg

CBT Osh & Visit Alay, Alijev 190/25, Tel. +996/555/077621, oshtours@gmail.com, Koordinator: Talantbek Toksonbajev. www.visitalay.com

Pamir Horizon, kleine Firma einer engagierten jungen Pamirkirgisin mit Touren in Kirgistan und Tadschikistan, zuverlässig, gutes Englisch. Alle touristischen Dienstleistungen, eigenes Jurtencamp im Alai (80 km südöstl. von Osch), fazoipamir@gmail.com (Gulnara); Tel./whatsapp +996/776/187618.

www.pamirhorizon.com

Guide: Tschyngyz Ametov, Touren in und um Osch, spricht Englisch und Französisch. www.kyrgyzstannomadtrekking.com



Internationaler Flughafen Osch (Kürzel: OSS) 9 km nördlich der Stadt. Tgl. mehrere Flüge nach Bischkek, ein Flug nach Moskau, hin und wieder nach Batken und Isfana (Razzakov), einmal wöchentlich nach Istanbul. Transfer Flughafen-Stadt: Taxi 500 Som.



Busse von Norden und Osten kommen an am neuen Busbahnhof an der Leninstraße, 6 km nördlich vom Zentrum. Zum alten Busbahnhof im Zentrum pendeln die Marschrutkas 7 und 13.

Marschrutkas nach Arawan und Nookat: An der Kreuzung Navoi/Kurmandzhan-Datka (diagonal zum Hotel Alai).

Marschrutkas nach Batken (1000 Som):

Hinter dem Hotel Alai.

Marschrutkas zum usbekischen Grenzübergang „Dostlyk“: Marschrutkas 7, 16 oder 36 bis Kara Suu, dann zu Fuß über die Grenze und mit usbekischer Marschrutta weiter nach nach Andijon/Taschkent. **Taxi:** Stadt fahrt etwa 100 Som.



Rayan Hotel, Lenin 189/2, am Toktogul-Park, EZ/DZ 57/86 €. Zweckmäßig, freundlich, gutes Frühstück.

Sunrise Osch, Masalijev 25 A; EZ/DZ 40/60 US-Dollar. www.sunrise-osh.kg

Ecodom, Amatov 25, am Zentrumsrand, originell, freundlich, gutes Preis-Leistungsverhältnis, schöner Garten, eigene Touren. www.ecodom.kg

Hostel Sulajman-Too, Alischer Navoi 165 b, direkt am Heiligen Berg, sehr freundlich und persönlich, ab 17 €.

Hostel Navi Osh, Kurmandzhan Datka 104/1. Sauber, durchdacht, praktisch, freundlich.



Gute Restaurantmeile an der Alischer Navoi unterhalb vom Sulajman Too.

Restobar Izjum, Café und Gästehaus, Lenin 214, am Toktogul-Park. Etwas gehoben, gemütliches Sitzen und gute Küche.

Navat, Lenin 288, vielfältige Küche in nettem Ambiente.

Atabek, Lenin 127/Ecke Lermontov; bes. Lammfleisch in der Stadt

Zarskij Dwor, Lenin, an der Südwestseite des Kulturparks. Russisch-asiatisch, rustikal. Sommergarten.

Café Brio, Kurmandzhan Datka 211, im Gebäude des Hochzeitshauses Baqyt Ui, gute Bäckerei, solides Frühstück.



Auf den Basaren gibt es alles, auch Souvenirs. Zahlreiche **Supermärkte** haben ein gutes Angebot

Neuer Boden für einen alten Glauben

Der Zusammenbruch der Sowjetunion war auch ein Fiasko der Ideale. Woran nun glauben?

In das Bestreben, der postsowjetischen ideologischen Leere und der neuen Unübersichtlichkeit des Lebens einen Halt entgegenzusetzen, fügt sich der Islam wie jeder andere Glaube gut hinein. Eine Religion der Höflichkeit und Gastfreundschaft, der Gelassenheit und der Achtung vor den Alten passt gut zu den kulturellen Traditionen. Der Islam wird aber auch oft als Gegenentwurf zu Ungerechtigkeit, Bereicherungssucht und Korruption gesehen.

Eine Identitätssuche ohnegleichen setzte ein. Religiöse Feiertage wurden wieder offiziell begangen. Kleine Moscheen wurden errichtet, etwas später größere und sehr große. Sponsoren aus islamischen Ländern traten auf den Plan, gewiss nicht nur aus altruistischen Gründen. An der Nordflanke der islamischen Welt geht es um handfeste ökonomische und politische Interessen. Die nationale Selbstfindung wurde anfangs teilweise an den Islam geknüpft, alle fünf Staaten traten der Organisation der Islamischen Zusammenarbeit bei.

Inzwischen ist, bedingt durch die immer stärkere Verbreitung des islamischen Fundamentalismus und die Zunahme terroristischer Bedrohungen weltweit, eine gewisse säkulare Ernüchterung eingetreten und scheinbar widerstrebende politische Handlungen sind zu beobachten.

Staatliche Strukturen kontrollieren einerseits streng religiöse Vereinigungen, versuchen aber andererseits auch, sich selbst an die Spitze einer religiösen Bewegung zu setzen, um Richtung und Geschwindigkeit der offenbar nicht aufzuhaltenden Islamisierung nicht obskuren Mächten zu überlassen. Staatsoberhäupter eröffnen höchstselbst repräsentative Moscheen und lassen sich auch gern beim Gebet ablichten und medial in Szene setzen.



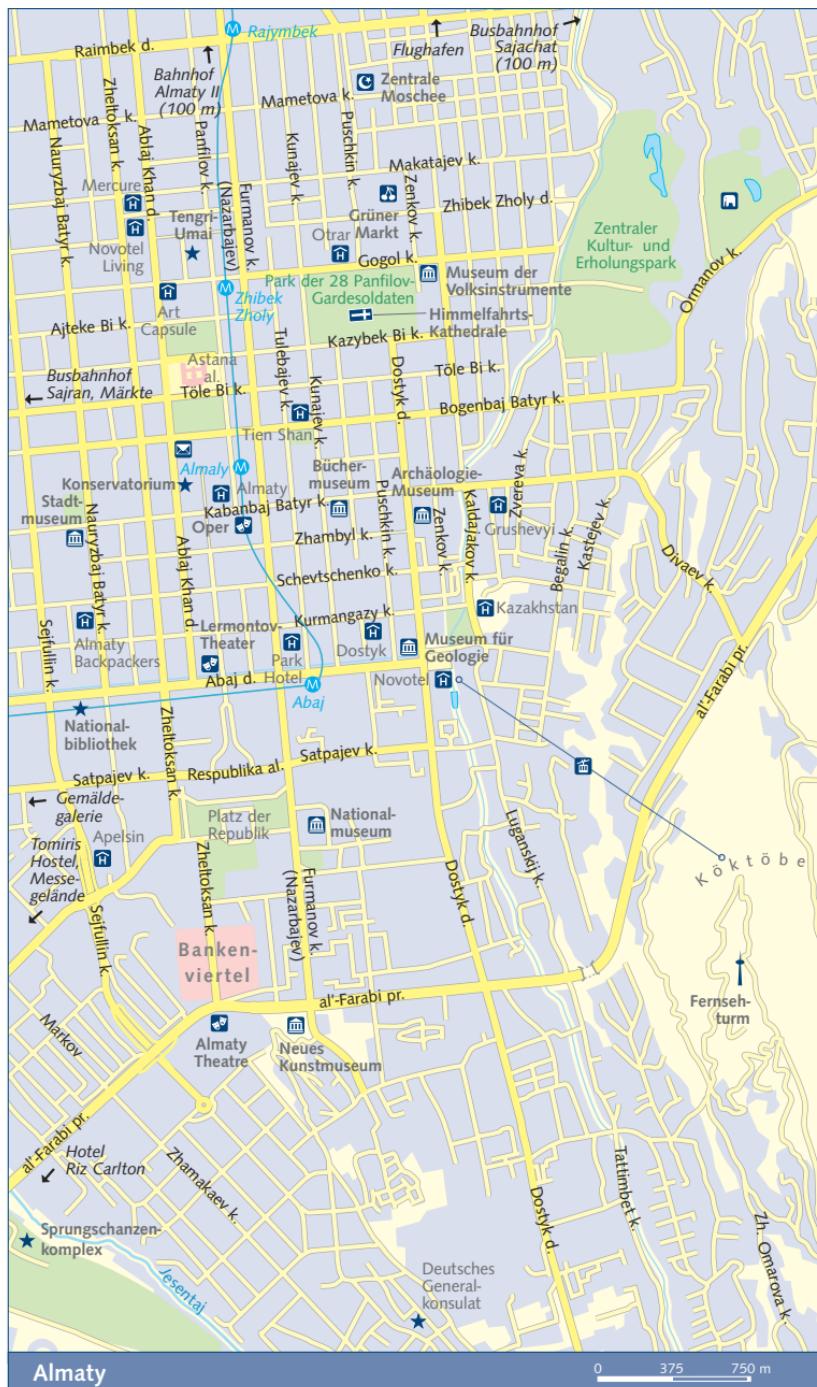
Volksglauben: Wunschbänder auf der Nekropole Gözli Ata in Turkmenistan

Heimliche Hauptstadt Almaty

Almaty, gegründet 1867 als russisches Fort Wernyj, 1921 bis 1993 Alma-Ata, seit 1936 die Hauptstadt des sowjetischen und dann des unabhängigen Kasachstan, hat seine Hauptstadtfunktion 1997 verloren. Die alteingesessenen Einwohner fühlen sich nach wie vor als Hauptstädter und kommentieren den Hauptstadttumzug nach Astana mit einer gewissen Häme, vor allem, wenn die Rede auf die kalten Winter kommt. Dabei hat Almaty auch ohne Metropolenaufgaben genug Probleme. Die nach Taschkent zweitgrößte Stadt Zentralasiens leidet an Stau und Smog. Von Oktober bis April kommen zu den eine Million Autos der zwei Millionen Einwohner und der zahlreichen Pendler auch noch zwei Kohle-Heizkraftwerke und unzählige Privathäuser mit ihren Heizungen hinzu – die Emissionswerte liegen bisweilen um das Zehnfache über der Norm. Wer immer es kann, versucht nach oben zu ziehen, die Stadt wächst bedenklich die Berghänge hinauf, trotz der Warnungen der Seismologen. Der Tienschan, an des-

sen Nordrand Almaty liegt, gilt als eines der erdbebengefährdetsten Gebiete der Welt. Die Berge sind das Schicksal der Stadt, im Guten wie im Schlechten. Sie bremsen den Abzug der belasteten Luft, sie drohen mit Beben, Erdrutschen und Schlammlawinen, zumal ihre forcierte Erschließung nicht Halt macht vor kritischen Hängen. Aber die Berge, fast 5000 Meter in den Himmel ragend, sind auch die sensationelle Kulisse der Stadt, die Heimat des namensgebenden Wildapfels *Malus sieversii* (das kasachische Wort Almaty bedeutet ›Apfelort‹) und das beliebteste Ausflugsgebiet ihrer smoggeplagten Einwohner. Und so wird an den Wochenenden der Nationalpark Ile-Alatau, der die Stadt im Süden begrenzt, überrannt von Erholungssuchenden. Wenn es nach dem Willen von Investoren und mit ihnen verbundenen Politikern geht, sollen an den schönsten bisher noch unbebauten Hängen zahlreiche Skigebiete entstehen. Es gibt erheblichen Protest dagegen – auch das ist Almaty: Kasachstans Stadt mit der stärksten Zivilgesellschaft.





Reisetipps von A bis Z

Alkohol

Die russisch-sowjetische Vergangenheit der Länder hatte auch den Alkohol salonfähig gemacht, allerdings geht sein Verbrauch wieder deutlich zurück. Grund dafür ist das Erstarken des Islam. In den Supermärkten, vielen kleinen Läden und den meisten Restaurants wird er nach wie vor angeboten, auch bei Familienfeiern wird gern ausgiebig bis symbolisch getrunken. Es gibt ein merkliches Nord-Süd-Gefälle. Harte Getränke sind nach wie vor die Nummer 1, gefolgt von Bier und (meist lieblichem) Wein.

Achtung: Alkohol im öffentlichen Raum zu trinken (dazu gehört auch das Zugabteil!) ist in allen Ländern tabu bzw. gesetzlich untersagt. Für ein Bier auf der Parkbank kann es empfindliche Strafen geben.

Anreise

■ Mit dem Flugzeug

Die Hauptstädte Aschgabat, Astana, Bischkek, Duschanbe und Taschkent haben gute bis sehr gute Flughäfen, ein Drehkreuz ist außerdem Almaty. Weitere internationale Flughäfen in der Region sind Aqtaw, Atyrau und Schymkent in Kasachstan, Osch in Kirgistan, Chudzhand in Tadschikistan, Samarkand und Urgentsch in Usbekistan.

► **Direktflüge:** Lufthansa fliegt aus Frankfurt nach Astana und Almaty in Kasachstan. Folgende nationale Airlines fliegen direkt: Kasachstan, Air Astana: Frankfurt–Astana (NOZ), Frankfurt–Almaty (ALA), SCAT: München–Schymkent.

Kirgistan (Bischkek, FRU): keine Direktflüge, am besten über Istanbul (Pegasus, Turkish Airlines) oder Astana/Almaty (Air Astana) Tadschikistan, Somon Air: München–Duschanbe (DYU).

Turkmenistan, Turkmenistan Airlines: Frankfurt–Aschgabat (ASB).

Usbekistan, Uzbekistan Airways: Frankfurt–Taschkent (TAS).

► **Umsteigeflüge:** Turkish Airlines fliegt alle fünf Länder aus Istanbul an; Pegasus



Im Airport von Aschgabat

fliegt nach Almaty, Astana, Aqtaw (SCO), Atyrau (GUW), Bischkek und Osch (OSS). Fly Dubai fliegt nach Almaty, Astana, Bischkek, Taschkent, Aschgabat und Duschanbe. Preislich lohnenswert können auch Umsteigeflüge über Warschau (LOT) nach Astana sein.

► **Preise:** Bei rechtzeitiger Buchung ist es möglich, einen Hin- und Rückflug ab ca. 450 € zu ergattern, ein guter Durchschnittspreis ist 650–800 €.

■ Mit der Bahn

(Erst in Friedenszeiten wieder zu empfehlen.)

Die Anreise mit der Bahn hat Vorteile: Der ökologische Fußabdruck ist deutlich geringer, man sieht mehr und kann sich langsam auf eine völlig andere Lebensart einstellen. Kasachstan, Usbekistan und Kirgistan sind gut erreichbar, Tadschikistan und Turkmenistan etwas schwieriger.

Einen preislichen Vorteil gibt es im Vergleich mit den preiswertesten Airlines nicht, ein **One-way-Ticket** im Vierer-Abteil von Berlin über Moskau nach Zentralasien ist unter 370 Euro kaum zu haben, im Sommer wird es noch teurer. Je nach Ziel braucht man **drei bis fünf Tage**, man muss ein- bis dreimal umsteigen, Moskau ist immer dabei. Bei der Auswahl der Route und Ausstel-

Die gebräuchlichsten Redewendungen

Aus Platzgründen wird nicht die Originalschreibweise, sondern nur die Aussprache verwendet.

Deutsch	Kasachisch	Kirgisisch	Tadschikisch	Turkmenisch	Usbekisch	Russisch
Hallo!	Sälém!	Sálám!	Assálóm!	Sálám!	Salómi oder Hormang!	Priwjetí!
Guten Tag. (Wörtlich: Bist Du gesund?)	Sälemetsiz b' à? (Wörtlich: Bist Du gesund?)	Salamatsyzby?	Ruz ba chair.	Salam Alejum. (Grüß Gott. Friede sei mit Dir.)	Assalomu Alaj-kum.	Dóbrýj djen'
Willkommen (Pl.)	Qosch kelingiz(der).	Kosch kelingiz(der).	Chusch ómaded.	Hosch geldingiz.	Chushh kelibsiz.	Dabró pažhalowat'.
Wie geht es Dir/ Ihnen?	Kalyng kaláj?/Ka-lyngiz kaláj?	Kandaj turasyz?	Tschi cheł schumo?	Jagdállaryng nä-hili?	Ahvollaring jach-schim?	Kak Váshhi djela?
gut	zháysi	dzhákschy	chub	jágsy	jáchschi	charaschó
nicht schlecht/ geht so	zhamán jemés	dzhaman emes/ eptep septep	Bad nest/meschawad	aladá etmé.	jomón ámás/buládi	neplöcha/pajdjót
schlecht	zhamán	dzhaman	bad	erbet/jaman	jomón	plöcha
Tschüss!	Sau böll!	Kosch bol!	chajır.	Sag bol.	Chajır!	Pák!
Auf Wiedersehen! (Mehrzahl, Sie-Form)	Sau bolyngiz!	Kosch bolunguz!	Chajır, to diddan./ To bozdıl!	Sag bolung,// Hosch galynǵ!	Chajır!	Da swidáñjal
ja	ijä	oba	bale	hawa	ha	da
nein	zhoq	dzhok	ne	jok	jok	njet
Verstehen Sie?	Tüsinesiz bë?	Tuschundunuzbú?	Mefamed?	Düschündingm?	Tuschenárlimi?	Panimájetje?