

# NZZ am Sonntag

Das ist Kat. In der Schweiz ist es illegal. Die konfiszierte Menge hat sich in den letzten Jahren aber fast verzehnfacht.



## Kräutermedizin

Zu den Ursprüngen der mächtigsten Droge, von der Sie noch kaum je etwas gehört haben. Seite 20

GESCHENKE  
SPEZIAL

\*Für Nähesucher bis  
zu Corona-Skeptikern

# K-MASS

PANDEMIEKONFORM\*

Von ANNA KAMINSKY

## Geschenke für jedes Corona-Kollateralleiden

Das Geheimnis des exakt richtigen Weihnachtspräsen-tes ist Empathie und Humor, vor allem mit Covid in der Luft. Inspiration für die Nähesucher, die Hypochonder, die Tapferen und die Skeptiker unter unseren Lieben.

## FÜR DIE NÄHESUCHER

Berührung, zugegeben, momentan komplizierter als auch schon. Aber der nächste Frühling kommt bestimmt, und bis dann gibt's Alternativen.



**GRENZENLOSE NÄHE**  
Mit einem Hund zieht der treueste Kuschelefreund ein. Ein Cape hält ihn auch auf langen Winterspaziergängen warm. Hundekuscheln, unbezahlbar, Cape etwa 450 Fr.; [moncler.com](http://moncler.com)



«Er sah nichts als die blaue Blume und betrachtete sie lange mit unnennbarer Zärtlichkeit.»

NOVALIS,  
«HEINRICH VON OFTERDINGEN»



**Wärmespender**

Selbst wenn der Kamin fehlt, den man mit diesem Vorbau verkleiden könnte, verströmt er unendliche Gemütlichkeit und bietet mit seiner organischen Form die Möglichkeit, sich darin wie ein Igel einzukringeln und dabei geborgen zu fühlen. Preis auf Anfrage; [r-and-company.com](http://r-and-company.com)



**STREICHELEINHEIT**

Wenn nichts mehr hilft, hilft Cashmere. Und zwar direkt auf der Haut. Kraut einem niemand den Rücken, umhüllt einen zumindest feinsten Zwirn so weich, dass man ihn kaum spürt, und so weich, dass, wenn man ihn mal spürt, das Gefühl entsteht, doch gestreichelt zu werden. Etwa 585 Fr.; [carebyme.dk](http://carebyme.dk)



**Plan B**

Schon nur abfotografiert und als Bild gerahmt, wirkt der Kaminvorbau! -)



**UMARMUNG**

In dem von Hand gefärbten unikatalen Künstlerkissen von Wiedemann Mertler steckt ein Wesen, das zu einem spricht: Nimm mich in den Arm. Alles wird gut! 380 Fr.; über [theapartmentstore.ch](http://theapartmentstore.ch)

WENN NICHTS HILFT, HILFT EINBILDUNG

## Sich und dem Universum näher kommen

I

### Meditationsreise

In Gedanken begibt man sich an einen Wohlfühlort, wo man nach Lust und Laune Freunde und Familie umarmt. Nach der Rückkehr bleibt die gefühlte Nähe eine ganze Weile im System.

II

### Soundvibration

Durch eine auf dem Brustkorb schwingende Klangschale öffnet sich das Herz nach innen und aussen. Eine Lektion am Schlagzeug energetisiert hingegen auch die letzte Zelle im kleinen Zeh.

III

### Bäume umarmen

Die Arme um einen Baum zu schlingen, spendet grenzenlose Geborgenheit. Warum? Weil wir eben, Esoterik hin oder her, energetisch mit der Natur verbunden sind und sie mit uns.

IV

### Tantra

Eine halbe Stunde mit geschlossenen Augen bewusst atmen und sich vorstellen, wie der Atem alle Winkel des Körpers durchströmt und bewegt. Allein das kann zuweilen magisch sein.

V

### Gesichtsyoga

Um durch Interaktionsmangel heruntergefahrenere Mimik und dadurch auch Nervenaktivität im Gesicht anzukurbeln: Youtube-Tutorial an und dehnen, stretchen, langziehen, lachen.

## FÜR DIE TAPFEREN

Reisebeschränkungen, Abstand, Quarantäne? Und wenn schon! Jetzt leben wir erst recht. Es wäre doch gelacht, sich von einem Virus unterkriegen zu lassen.



### NATURSCHÖNHEIT!

Man kann sich den unerschöpflichen Reichtum nicht oft genug vor Augen halten, den unsere Flora und Fauna zu bieten haben. Auch in Sofamomenten im Hoodie. Etwa 250 Fr.; [holzweilerslo.com](http://holzweilerslo.com)

**GEDULDSÜBUNG**  
Einen Zug spielen und pausieren. Den Zug eines anderen beobachten und Tee trinken. Schach lehrt, im Falle der Man-Ray-Edition auf sehr ästhetische Weise, Gelassenheit. 640 Fr.; [okro.com](http://okro.com)



### CORONA-WARRIORTUM FÜR FORTGESCHRITTENE

## Das Jahr hat uns einmal mehr gelehrt: Alles hängt mit allem zusammen. Darum helfen!

— Zusammengestellt von Andrea Bornhauser —

#### KINDER

##### Skatende Mädchen

Versinkt die Welt im Chaos, kann ein Rollbrett Freiheit bedeuten. Das Projekt Skateistan bringt Kindern in Krisenregionen wie Afghanistan und Kambodscha das Skaten bei und schafft so sichere Räume. [www.skateistan.org](http://www.skateistan.org)

#### ESSEN

##### Heilende Tafelrunde

Am Tisch zusammenkommen, essen und reden: Der Verein Cuisine sans Frontières macht das seit 2005 möglich, auch in Libanon, Kongo-Brazzaville oder Brasilien. [www.cuisinesansfrontieres.ch](http://www.cuisinesansfrontieres.ch)

#### NOTHILFE

##### Dach über dem Kopf

Die Pandemie bedroht das House of Rescue in Serbien, das wenigstens sechs unbegleiteten Flüchtlingskindern eine Zuflucht bietet. Die Borderfree Association sammelt Geld, nicht nur dafür. [www.border-free.ch](http://www.border-free.ch)

#### TIERE

##### Koalas retten

Vor dem Virus, es ist fast ein Jahr her, brannten in Australien die Wälder. Und auf Instagram sah man röchelnde Koalas. Sie brauchen auch heute noch Support, sind sie doch vom Aussterben bedroht. [www.wwf.org.au](http://www.wwf.org.au)

#### WISSEN

##### Diverser lesen

Urban Outfitters präsentiert Bücher, die man 2020 über Pop-Feminismus und Anti-Rassismus gelesen haben sollte. Der Erlös geht an den Stephen Lawrence Trust, der benachteiligte Talente unterstützt. [www.urbanoutfitters.com](http://www.urbanoutfitters.com)



«Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.»

FRIEDRICH HÖLDERLIN  
HYMNE «PATMOS»



**DER KÄLTE ZUM TROTZ**  
Kalte Füße bringen jetzt nichts, denn raus kommt aus der Lage niemand. Lieber warme Hände behalten. Die Schweden (Hestra) wissen, wie. Etwa 115 Fr.; [mrporter.com](http://mrporter.com)

**MINIOPTIMIERUNG**  
Ohne das Zuhause in ein Gym zu verwandeln, blackrollt man in Quarantäne. Die Mini-variante mit Vibrationsfunktion verschwindet in jeder Schublade. 17 Fr.; [blackroll.ch](http://blackroll.ch)



## FÜR DIE TAPFEREN



**ALLZEIT BEREIT**  
 Von wegen, es läuft nichts. Welches Kind ist wann in Quarantäne, wer macht wann Home-Office? Wann kommt die Gemüsebox und wann das Testergebnis? Immer up to date, immer im Flow. 1349 Fr.; [hermes.com](http://hermes.com)



### SELBSTVERSORGUNG

Wo man nun sich jetzt bald Profi in der Hobbyküche nennen darf, ist es an der Zeit für schwere Geschütze auf dem Herd. Und wo man die Töpfe und Pfannen so viel in der Hand hält und anschaut, dürfen sie besonders ansehnlich sein, wie die Kasserolle von Crane. 219 Fr.; [manufactum.ch](http://manufactum.ch)

### HOME-OFFICE OLÉ

Das Leben hat viele Facetten, momentan auch Home-Office. Dort wünscht man sich einen Stuhl, auf dem es sich wie auf einem Office-Chair sitzt und der sich nach der Arbeit – wie der Marchand-Ateliersessel – in die Wohnatmosphäre einfügt. 1206 Fr.; [embru.ch](http://embru.ch)



### KULINARISCHE GESUNDHEITSMASSNAHME

## Schlemmen für das Immunsystem

Ein Weihnachtsmenu zum Nachkochen von Sebastian Titz, Küchenchef im «Verve by Sven», einem gesundheitsorientierten Restaurantkonzept von Sven Wassmer im «Grand Resort Bad Ragaz».



### VORSPEISE

**Geflügelessenz\* und Salat mit Schenkelfleisch, Koriander, Ingwer\*\***

\*Energiespender, welcher bereits im alten China für seine aufbauende Wirkung bekannt war.  
 \*\*Ingwer ist verdauungsfördernd, Kreislauf anregend sowie reich an Vitamin C, Eisen, Calcium und Kalium.



### ZWISCHENGANG

**Bunte Ofenkarotten\*, Hanf\*\*, Sanddorn\*\*\*, Schnittlauch\*\*\*\***

\*Beta-Karotin wird in Vitamin A umgewandelt. Das stärkt die Sehkraft.  
 \*\*Enthält viel Protein und Vitamin E.  
 \*\*\*Superquelle für Vitamin C.  
 Fünf frische Beeren decken den täglichen Bedarf.  
 \*\*\*\*Enthält Vitamin C und Abwehr stärkende ätherische Öle.



### HAUPTGANG

**Rehrücken\*, Püree vom Sellerie\*\*, Kalettes\*\*\*, Preiselbeeren**

\*Wild ist das gesündeste Fleisch.  
 \*\*Die «Sieger- und Ausgelassenheitspflanze» hilft zu entspannen und zu reinigen und ist blutdrucksenkend.  
 \*\*\*Bitterstoffe regen die Leber an.  
 Probiotika fördern eine gesunde Darmflora.



### DESSERT

**Schokoladencrèmeux aus dunkler Schokolade\*, Birnenkompott\*\*, Mandel-Sauerteig-Sablée\*\*\***

\*Hoher Kakaoanteil in der Schokolade heisst weniger Zucker.  
 \*\*Birne enthält Mineralstoffe wie Kalium und wirkt entwässernd.  
 \*\*\*Mandeln mit guten Fetten binden Säure im Magen.  
 Aktive Milchsäurebakterien unterstützen die Darmflora.



Rezepte und mehr Gesundheitsfacts: [magazin.nzz.ch/xmasmenu](http://magazin.nzz.ch/xmasmenu)

KURZGESCHICHTE

Nemo wünscht sich was

— Von Manfred Papst —



Mein Freund Nemo (Name und Adresse der Redaktion bekannt) ist ein bisschen speziell. So wie Jack Nicholson in «As Good As It Gets». Beim Gehen achtet er darauf, dass er nicht auf die Fugen zwischen den Bodenplatten tritt. Beim Käseschneiden nimmt er Lineal und Zeichendreieck zu Hilfe, und wenn er sich die Hände wäscht, zieht er Schutzhandschuhe an. Im Schnellimbiss hat er seinen Stammplatz in der Ecke. Seine Bio-Karotten bringt er mit. Er arbeitet an einem Einwohnerverzeichnis unserer Stadt, das nach Berufen und Geburtsdaten geordnet ist. Für ein breiteres Publikum ist es nicht gedacht.

Nemo fürchtet sich vor allen möglichen Krankheiten. Seit ich ihn kenne, sagt er, er habe nicht mehr lange zu leben. Die Zeit gibt ihm zunehmend recht. Gleichwohl könnte ich mir vorstellen, dass er uns alle überlebt. Er zählt zu jenen Hypochondern, die aus lauter Todesangst uralt werden.

Er leidet unentwegt, weil er sich als Zumutung für sich selbst empfindet. Ob er auch für andere eine darstellt, beschäftigt ihn weniger. Er sagt mir oft, ich sei ganz schön anstrengend. Weshalb wir aneinander hängen, ist uns beiden nicht recht klar.

Natürlich hat Corona alles schlimmer gemacht. Nemo trägt auch eine Maske, wenn er allein in der Wohnung ist, und das ist er meistens. Weder zum Schlafen noch zum Duschen legt er sie ab. Er fasst in seinem Haushalt nichts an, ohne es desinfiziert zu haben, und wenn er es angefasst hat, desinfiziert er es erneut. Seine Wohnung ist spärlich und nur mit

ausgesuchten Designermöbeln bestückt. USM-Haller ist ihm zu kuschelig.

Ich bin da ganz anders. Meine Welt sind die Brockenhäuser und Trödeläden. Ich trinke meinen Kaffee aus Tassen, an die schon viele Lippen gesetzt worden sind. Mir gefällt die Vorstellung, dass ich auf diese Weise vielleicht eine längst verstorbene böhmische Prinzessin küsse.

Nemo dürfte man mit solchen Ideen nicht kommen. Deshalb muss ich gut überlegen, was ich ihm zu Weihnachten schenke. Ich habe ihn ja im Verdacht, dass er versucht, meine diesbezüglichen Gedanken in eine bestimmte Richtung zu lenken. Neulich habe ich in meinem Briefkasten einen Manufactum-Katalog gefunden, den eigentlich nur er dort hineingelegt haben kann. Beim Blättern habe ich prompt ein Produkt entdeckt, das ganz fein mit Bleistift angekreuzt war. Nicht etwa das Kartenset «Ruhe», das für Fr. 19.90 sechzig Wege zur Gelassenheit verspricht. Das brauche wohl eher ich. Nemo wünscht sich nämlich eine Turn-, Meditations- und Schlafmatte der Firma Christoph Hack in Köln. Ihr Obermaterial besteht aus vegetabil gegerbtem und nahtlos verarbeitetem, äusserst sanft nachdunkelndem Rindsleder, das Innenpolster ist eine latexierte Kokosmatte. Sie misst einen auf zwei Meter, wiegt 24 Kilo und kostet 1913 Franken.

So viel wollte ich eigentlich nicht ausgeben, aber Nemo ist mein Freund, und wenn er tatsächlich einmal turnt, meditiert oder sogar schläft, ist es mir das Geld wert.



**FÜR ALLE FÄLLE**  
An Sanitizer, der Grundessenz viraler Sicherheit, soll es einem niemals mangeln. Der Inhalt des 5-Liter-Kanisters füllt alle über die Wohnung verteilten Pump- und Sprühflaschen eine ganze Weile. 209 Fr.; [soeder.ch](http://soeder.ch)



**Symbol im Detail**  
\*  
Schützend liegt der Deckel auf



**ZWEIFACH REIN**  
Nicht nur hält der Deckel des von Hand gedrehten Tonkruges von der traditionellen Werkstatt Margeretenhöhe in Essen aus Westerwälder Steinzeug Flusen, Tierchen und sonstige lästige Eindringlinge von Wasser und Tee fern. Der Krug selbst ist zur peniblen Reinigung sogar abwaschmaschinenfest. 210 Fr., über [limited-stock.com](http://limited-stock.com)

**PROPHYLAXE**  
Zur Früherkennung sich nähernder Individuen und der rechtzeitigen Planung eines Ausweichmanövers bedarf es eines handlichen Feldstechers. Natürlich lassen sich damit auch friedlich Tiere beobachten. 980 Fr.; [leica-camera.com](http://leica-camera.com)



**MUTMACHEN**  
... zum Kranksein wird «Krankheit als Selbstheilung». Dem Autor und Schweizer Psychiater Dieter Beck selbst half es letzten Endes nicht. Er wurde erschossen. Nur gebraucht, ab 3 Fr.

## FÜR DIE HYPOCHONDER

*Ja, stimmt, das Leben scheint zurzeit noch gefährlicher als ohnehin schon. Aber wenn es schlimm steht, heisst es erst recht, Form und Stil zu wahren.*



### LABOR-CHIC

Mit «Guard One» lebt man seine Übervorsichtigkeit unter dem Deckmantel hochstehenden Designs aus. Die Schutzbrille aus dem leichten Material Mylon, für die es sogar einen Sonnenschild gibt, stammt aus der Coolnessmanufaktur Mykita. 289 Fr.; [mykita.com](http://mykita.com)



### MIT DER RUHE

Dass die Smartwatch «Summit 2+» den Stress lesen kann, wirkt auf Hypochonder besser als die besten Beruhigungstees. Ein solcher überbrückt die Wartezeit aber doch, bis das heissbegehrte Teil wieder verfügbar ist. Etwa 1300 Fr.; [montblanc.com](http://montblanc.com)



**«Der Gedanke an meine gute Verdauung reichte, um sie zu verlieren.»**

FRANZ  
KAFKA,  
«BRIEF AN  
DEN VATER»



### ZU HAUSE, WO SONST?

Verrückt muss sein, wer sich dieser Zeiten vor die Tür wagt. Eine Ode an das traute Heim sind in schottischer Lammwolle in den Edith-Pullover gestrickte Häuschen. Die bunten Motive stimmen nicht nur fröhlich, sondern lassen den grössten Angsthasen kurz vergessen, wovor er sich so fürchtet. Ab 570 Fr.; [and-daughter.com](http://and-daughter.com)

### ONLINE-SHOPS

## «Lädelen» mit gesunder Distanz im Netz

— Zusammengestellt von Kim Dang —

#### MAGAZINE

**Hochglanzwelten**  
Blättern, Schmökern, Lesen: Print Matters führt ein reichhaltiges Sortiment an Gazetten, Illustrierten und schön gestalteten Magazinen zu diversen Themen.  
[www.printmatters.ch](http://www.printmatters.ch)

#### NACHWUCHS

**Stilvoller Kinderkram**  
Ein Schweizer Öko-Concept-Store mit nordischem Sortiment für Babys und Kinder – das klingt schwer nach einer guten und geschmackvollen Kinderstube.  
[www.piccuticca.ch](http://www.piccuticca.ch)

#### EINRICHTEN

**Selection Lausannois**  
Zeitgenössisches Design fürs Daheim präsentiert das Lausanner Geschäft Chic Cham im Webshop; wie man dieses schön inszeniert, sieht man auf dessen Instagram-Konto.  
[www.chiccham.com](http://www.chiccham.com)

#### GENUSS

**Kantönligest**  
Die Boxen mit rund acht Regionalspezialitäten kleiner Produzenten bieten eine kulinarische Reise durch die Schweiz und ersetzen fast den Besuch im Hofladen.  
[www.helvetibox.ch](http://www.helvetibox.ch)

#### ETHISCH SHOPPEN

**Schön und gut**  
Mit schön kuratierter Auswahl an nachhaltiger Mode und anderen Lifestyle-Dingen bietet das Berner Geschäft Clomes etwas für Auge und Gewissen.  
[www.clomes.ch](http://www.clomes.ch)

## FÜR DIE SKEPTIKER

*Kann es echt sein, dass ein winziges Virus die ganze Welt lahmlegt? Leider ja. Aber zu Weihnachten fühlen wir auch kurz mit den Ungläubigen mit.*



### DUFTWAFFE

Die bösen Geister der Hörigkeit fernzuhalten, gelingt vielleicht mit «Voodoo Flowers». Champagner und Gin in der Kopfnote wirken zudem tröstlich ob des reduzierten Gastrobetriebs. Oder stacheln sie die Debatte an? Oh du fröhliche! Etwa 140 Fr.; [atelier-oblique.com](http://atelier-oblique.com)



**BEWEIS(AB)LAGE**  
Selbst der grösste Fanatiker braucht mal eine Pause. Raum für andere Themen in der Wohnung schafft der Dokumentenhalter mit einem Messinggestell. Gesammelte Recherchen stecken formschön in seiner geschwungenen Ledertasche. 3637 Fr.; [berluti.com](http://berluti.com)

### Gute Frage

Findet man innerhalb der eigenen Bubble je zur Erleuchtung?



### DUMM-BLUBB

Die schenkende Person kann mit der «Wonder Lamp» durch die Blume dazu auffordern, seine Gedanken zu hinterfragen, während der oder die Beschenkte es als Sinnbild für die anderen sieht, die Nonsense reden. Spass haben dabei alle. 259 Fr.; [seletti.it](http://seletti.it)



### AUFMÜPFIGE GEDANKEN

Das Manifest des Widerstands schreibt sich im Stile grossen Denkertums mit der Feder. Damit im Eifer der Schreibwut der Füller nicht aus der Hand rutscht, ist sein Griff elegant geriffelt. Obwohl Rot eher anstachelt, stimmt die abgetönte Variante in «Indiana Red» milde. 250 Fr.; [faber-castell.ch](http://faber-castell.ch)

### PLAYLIST

## Der Sound des Widerstands

— Zusammengestellt von Martin Helg —

#### ANTIKRIEGSSONG

**Stop that war now!**  
Zwei Strophen für zwei Briefe aus Vietnam. Im ersten kündigt ein Soldat seine Heimkehr an. Der zweite teilt der Mutter seinen Tod mit. Jedes Wort geht unter die Haut. Jimmy Cliff; «Vietnam»

#### REVOLUTIONSHYMNE

**Zu den Waffen, Bürger!**  
Gegen «ausländische Kohorten» gerichtet, im Juli 1792 von Soldaten aus Marseille vor dem Tuileriensturm gesungen. Später eine Hymne der Arbeiterbewegung. Claude Joseph Rouget de Lisle; «Marseillaise»

#### OPERN-OHRWURM

**Musik für die Freiheit**  
Als «Gefangenenor» kanonisch: Der Chor der Hebräer, die in Babylonien gefangen sind, beklagt das ferne Heimatland und ruft Gott um Hilfe an. Giuseppe Verdi; «Nabucco», Gefangenenor

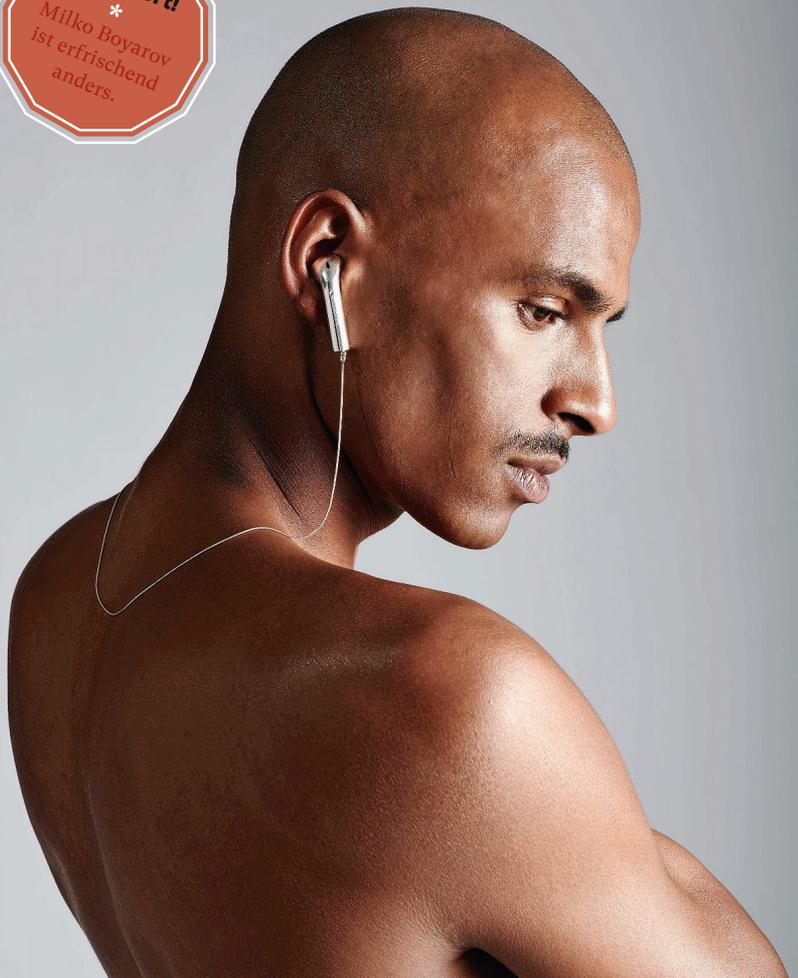
#### SINGING-SONGWRITING

**Gegen den Kalten Krieg**  
In seinem pazifistischen Klassiker wünscht der 21-jährige Bob Dylan den Verantwortlichen für das nukleare Wettrüsten der frühen 60er Jahre explizit den Tod an den Hals. Bob Dylan; «Masters of War»

#### ITALO-PROTESTLIED

**Kampf um Respekt**  
Liebes-, dann Protestlied italienischer Reisepflückerinnen gegen den Chef, in den 50ern zum Partisanenlied umgedeutet. Heute eine Hymne von «Fridays for Future». Komponist unbekannt; «Bella ciao»

Hört, hört!  
\*  
Milko Boyarov  
ist erfrischend  
anders.



**SCHÖNERE AUTARKIE**

Weit und breit allein mit seiner Meinung zu sein, braucht starke Nerven und ein gesundes Selbstbewusstsein. Ebenso das Tragen silberner Ohrhörer mit Kettendetail. Perfekterweise kommen sie im Set mit einer Playlist von Mantras zur Stärkung des inneren Selbst. Etwa 360 Fr.; [milkoboyarov.com](http://milkoboyarov.com)



«Die Weltgeschichte  
ist eine  
Verschwörung  
der Diplomaten  
gegen den  
gesunden  
Menschenverstand.»

ARTHUR  
SCHNITZLER



**AUSDRUCKSFORM**

Hinter der Überzeugungskraft einer Idee steckt oft eine gekonnte Rhetorik. Sprachgewandt begeistert man Menschen einfacher für seine Idee. Nur sollte man sich gut überlegen, wem in seinem Umfeld man Manipulation und Skrupellosigkeit ans Herz legt. 45 Fr.; [schulthess.com](http://schulthess.com)

GESCHICHTE

**Die Tradition des Neins**

*Nicht zufrieden mit der Obrigkeit?  
Sie sind nicht die Ersten  
— Von Patrizia Messmer —*

**AUSZUG AUS ÄGYPTEN |**

**ETWA 1500–1000 V. CHR. | ÄGYPTEN**  
Mit göttlicher Hilfe befreite Moses die Israeliten aus der Sklavenherrschaft des ägyptischen Pharaos.

**SPARTAKUS' SKLAVENAUFSTAND |**

**73–71 V. CHR. | RÖMISCHES REICH**  
Mit dem erfolgreichsten Sklavenaufstand gegen die Römer wurde Spartakus zum Inbegriff des Klassenkämpfers.

**SCHOTTISCHE REVOLTE |**

**1297 | KÖNIGREICH SCHOTTLAND**  
William Wallace kämpft mit einer kleinen Truppe aus Bauern und Bürgern gegen die englische Besetzung.

**RÜTLISCHWUR |**

**1291 | SEELISBERG**  
Die drei ersten Eidgenossen schworen sich gegenseitige Unterstützung gegen das tyrannische Habsburger-Regime.

**COLA DI RIENZO |**

**1347 | ROM**  
Der Volkstribun Di Rienzo, der wohl erste Populist, entmachtete den Stadtadel und rief eine Republik nach alt-römischem Muster aus.

**BOSTON TEA PARTY |**

**1773 | BOSTON**  
Eine im Atlantik versenkte Schiffsladung Tee markiert den Beginn der Amerikanischen Revolution.

**MEUTEREI AUF DER «HMS BOUNTY» |**

**1789 | POLYNESIEN**  
Die Besatzung wehrt sich gegen die tödliche Terrorherrschaft ihres Kapitäns und setzt ihn auf hoher See aus.

**MOVIMIENTO 26 DE JULIO |**

**1953 | KUBA**  
Die kubanische Revolution machte Ernesto «Che» Guevara zu der Ikone der Befreiungsbewegung schlechthin.

**MONTAGSDEMONSTRATIONEN |**

**1989–90 | LEIPZIG**  
«Wir sind das Volk»: DDR-Bürger protestierten gegen die SED, Reisebeschränkungen und die Stasi.

**REGENSCHIRM-REVOLUTION |**

**2014/2019 | HONGKONG**  
Zehntausende demonstrieren gegen die wachsende Einflussnahme aus Peking.