**Kultur**

Die Berliner Clubszene streamt gemeinsam mit Arte Concert jeden Abend live von 19-0 Uhr. Neben der Live-Übertragung von DJ-Sets, Live-Musik und Performances ist United We Stream auch eine Plattform für Gesprächsrunden, Vorträge und Filme rund um clubkulturelle Themen.

<https://www.arte.tv/de/videos/096844-006-A/united-we-stream-6-ipse/>

<https://www.unitedwestream.berlin>

Die Kultur-App “Rausgegangen Köln” heißt nun “Dringeblieben”. Auch hier findet ihr viele Kultur-Tipps.

<https://rausgegangen.de>

<https://dringeblieben.de>

Auch “Mit Vergnügen” sammelt viele Tipps, wie man die aktuelle Zeit am besten durchsteht.

<https://mitvergnuegen.com>

Die Musikplattform "Colors" überträgt jeden Tag um 19 Uhr CET eine neue [Live-Show unter anderem auf Youtube](https://www.youtube.com/watch?v=LBhEryRqrIk).

<https://www.youtube.com/watch?v=LBhEryRqrIk>

Ob Jazz, Klassik oder Pop: Viele der bereits gespielten Konzerte in der Hamburger Elbphilharmonie gibt es als Video-on-Demand zum Nachschauen. Darüber hinaus bietet das Haus unter dem Titel **#ElphiAtHome** ein vielfältiges Programm. Dazu zählen halbstündige Konzerte in kleinen Besetzungen, die derzeit im leeren Großen Saal mit ferngesteuerten Kameras aufgenommen werden.

<https://www.elbphilharmonie.de/de/blog/tag/livestream>

Die soziale Aktionsplattform [Global Citizen](https://www.globalcitizen.org/de/) und die [Weltgesundheitsorganisation](http://www.euro.who.int/de/home) (WHO) haben eine virtuelle Konzertreihe ins Leben gerufen. Unter dem Hashtag **#TogetherAtHome** geben Musikerinnen und Musiker täglich über Livestreams bei Instagram kleine Konzerte.

<https://www.globalcitizen.org/de/content/together-at-home-konzerte/>

Das [Staatstheater Hannover](https://staatstheater-hannover.de/de_DE/programm-schauspiel/1272384) passt sich der aktuellen Lage an und streamt jeden Samstag ab 19.30 Uhr die beliebtesten Produktionen der aktuellen Spielzeit. Am 4. April steht "Platonowa" nach Platonow von Anton Tschechow auf dem Programm.

<https://staatstheater-hannover.de/de_DE/home>

**Museen**

**Rundgänge können bequem vom Sofa aus gemacht werden und bedeutende Sammlungen per Mausklick angeschaut werden.** Folgende Museen und Ausstellungen können virtuell besucht werden:

* [**Museum of the World**](https://britishmuseum.withgoogle.com/)
* [**Rijkmuseum**](https://artsandculture.google.com/streetview/rijksmuseum/iwH5aYGoPwSf7g?sv_lng=4.885283712508563&sv_lat=52.35984312584405&sv_h=339&sv_p=0&sv_pid=fOVcUXQW2wpRf33iUmxEfg&sv_z=1.0000000000000002) (Amsterdam)
* [**Musée d’Orsay**](https://artsandculture.google.com/streetview/mus%C3%A9e-d%E2%80%99orsay-paris/KQEnDge3UJkVmw?sv_lng=2.327089926444344&sv_lat=48.85968476784497&sv_h=272&sv_p=0&sv_pid=FjndSjvl55w81vbNYu5DfA&sv_z=1.0000000000000002) (Paris)
* [**Museo Frida Kahl**](https://artsandculture.google.com/streetview/garden-museo-frida-kahlo/2gHZXRtOrIcddw?sv_lng=-99.16240505151508&sv_lat=19.35509421966853&sv_h=110.98&sv_p=-13.299999999999997&sv_pid=jFxZq3A0friTwc3WFYnYTQ&sv_z=1.0000000000000002) (Mexico City)
* [**Albertina**](https://artsandculture.google.com/streetview/albertina/8QGLQtZzMyYLnw?sv_lng=16.36823654729974&sv_lat=48.20465147598994&sv_h=332&sv_p=0&sv_pid=V1_WgGnOEe3hpCdpFVnlsw&sv_z=1.0000000000000002) (Wien)
* [**National Museum of Modern and Contemporary Art**](https://artsandculture.google.com/streetview/national-museum-of-modern-and-contemporary-art-korea/fQHn7MvGkiYbbQ?sv_lng=127.0197983010958&sv_lat=37.43110056762217&sv_h=342&sv_p=0&sv_pid=b7HtuQ1J0RUCWHERZhzGDQ&sv_z=1.0000000000000002) (Seoul)
* [**Pergamonmuseum**](https://artsandculture.google.com/streetview/pergamonmuseum-staatliche-museen-zu-berlin/0QEALap3qf0s1g?sv_lng=13.3966497&sv_lat=52.5206272&sv_h=57.01663791586235&sv_p=4.154513706404231&sv_pid=rTzlWY-F4hP2acX_uQhcFA&sv_z=0.5381992096877055&sv_lid=9073433258708332870&hl=en) (Berlin)
* [**Tokio Fuji Art Museum**](https://artsandculture.google.com/streetview/tokyo-fuji-art-museum/SQF48doDyU5J-g?sv_lng=139.3298309108167&sv_lat=35.68687206332551&sv_h=21&sv_p=0&sv_pid=mb3V4nET_bV6TtOB1J59uA&sv_z=1.0000000000000002&hl=en) (Japan)
* [**Deutsches Museum**](https://digital.deutsches-museum.de/virtuell/) (München)
* [**National Museum of Natural History**](https://naturalhistory.si.edu/visit/virtual-tour?deviceClass=smartphone) (Washington D.C.)

**Spirituelles**

*Zusätzliche Informationen zum Thema Spiritualität:*

Woran glauben die Menschen? Sie gehören großen Gemeinschaften an, die oft Tausende von Jahren alt sind - wie Christentum, Islam, Judentum, Buddhismus oder Hinduismus. Andere fühlen sich als Teil jüngerer oder kleinerer Glaubensrichtungen, sind Sikhs, Bahai oder Esoteriker. Informationen aus der Welt des Glaubens gibt es hier im WDR-Religionsdossier.

<https://www1.wdr.de/dossiers/religion/index.html>

**Psychologie**

Hier findest du eine Übersicht, wie du in deinem Bundesland nach Psychotherapeut\*innen suchen kannst: <https://www.kbv.de/html/arztsuche.php>

Die Deutsche Depressionshilfe hat zudem einige Tipps und Online-Angebote für Menschen mit Depressionen zusammengestellt: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona>

Online-Selbsthilfe bei Depressionen: <https://www.aok.de/pk/rh/inhalt/moodgym-online-selbsthilfe-bei-depressionen/>

BDP-Corona Hotline - Aufruf zur Unterstützung: <https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/corona/bdp-corona-hotline-aufruf-zur-unterstuetzung.html>

**Kreativität**

Hast du auch in der Grundschule das letzte Mal ein Mandala ausgemalt? Du findest online viele Mandala-Vorlagen zum Ausdrucken und Ausmalen. Mandalas können dir dabei helfen, dich zu entspannen.

<https://www.mandala-bilder.de/erwachsene-mandalas.html>

<https://www.mandalana.de/>

**Zaubertricks**

In Zeiten von Corona braucht jeder ein wenig Magie in seinem\*ihrem Leben

<https://www.youtube.com/watch?v=xqAoloAGlCE> - Tricks anyone can do!

<https://www.youtube.com/watch?v=HzxFZQSA-Kc> - Tricks with coins

<https://www.youtube.com/watch?v=RZny_2BFZOw> - Tricks with a pen

**Bildung**

Fridaysforfuture bietet gerade sehr viele Webinare an. Schau mal bei Instagram vorbei:

<https://www.instagram.com/fridaysforfuture.de/?hl=de>

Hier gibt es gerade **Online - Anti-Rassismus Workshops und Vorträge** online.

<https://www.tupoka.de/die-bildungsarbeit/>

**Online-Kurse bei der off-University**: Das Ziel der Off-University ist es, Menschen und Institutionen zusammenzubringen, für die Frieden in der Welt ein wichtiges Ideal ist und die sich für eine weniger hierarchische, demokratischere und freie Wissenschaft einsetzen: <https://off-university.com/de-DE/Lesson/Detail/climate-change-politics-issues-actors-and-debates?i=46>

**Online-Kurse mit dem Roten Kreuz**. Interessant für Menschen, die sich auch für das Rote Kreuz interessieren, aber auch sonst wertvoll für Menschen, in der humanitären Hilfe tätig sind oder sein wollen. Es gibt dort eine ganze Bandbreite an Kursen: <https://www.ifrc.org/en/get-involved/learning-education-training/learning-platform1/>

**Online-Kurse Nachhaltigkeit**: <https://www.nachhaltigejobs.de/online-kurse-e-learning-angebote-nachhaltigkeit/m?utm_source=NachhaltigeJobs.de+Newsletter&utm_campaign=e5482ec503-NachhaltigeJobs_de_Newsletter_2020_03_26&utm_medium=email&utm_term=0_cacfe63426-e5482ec503-312717881>

Lerne online eine neue Sprache (weiter).

<https://de.duolingo.com>

<https://de.babbel.com/fremdsprachen>

**Bücher und Artikel**

Die Kölner Stadtbibliothek baut gerade das Online-Angebot enorm aus. Kölner\*innen erhalten aktuell einen kostenlosen Online-Zugang. Schau doch mal nach, ob das auch die Bibliothek in deiner Nähe anbietet.

* Nächstenliebe in Krisenzeiten <https://circlewise.org/blog/artikel/was-kann-ich-tun-chancen-in-der-krisenzeit/>
* Corona eine Resilienz-Übung von dem Zukunftsforscher Matthias Horx <https://www.horx.com/47-corona-eine-resilienz-uebung/>
* Von Corona zur Klimaaktion 8 Lektionen für eine Transformation - von Prof. Dr. Otto Scharmer <https://medium.com/@sascha.g.berger/acht-aktuelle-lektionen-von-otto-scharmer-vom-coronavirus-zur-klimaaktion-6588e131a519>
* Ein kleines Team von Rebelli und Aktisti anderer Klimabewegungen haben unermüdlich an einer Videoantwort auf die Covid-19 Hilfspakte der Bundesregierung gearbeitet: <https://www.youtube.com/watch?v=XH3Mjyk1994>
* Pressemitteilung zum heutigen Start der digitalen Kampagne „Alle bleiben zu Hause, keiner bleibt zurück“, mit der auf die Bedeutung der Agenda 2030, gerade anlässlich der aktuellen weltweiten Gesundheitskrise, hingewiesen wird. (siehe Anhang 1)

**Sport**

Alba Berlin (Basketball) veröffentlicht jetzt täglich eine Sportstunde auf YouTube. Sie richtet sich hauptsächlich an Kinder – aber vielleicht ist es auch etwas für dich?

Auf YouTube findest du aber auch viele andere Sportvideos für dein Workout zuhause, wie zum Beispiel:

* The Body Coach TV (HIIT-Training und Intervalltraining)
* Workout mit Pamela Reif
* Yoga mit Mady Morission

Auch der Anbieter Urban Sports bietet jetzt seine Kurse online an.

**Serien**

Wer nicht sowieso schon einen Account eines Online-Streaming-Anbieters hat, wird vermutlich spätestens jetzt ein Abo abschließen. Mit “Netflix Party” kannst du zusammen mit Freund\*innen Serien schauen. <https://www.netflixparty.com>

* Am 26. März startet übrigens die Netflix-Mini-Serie “Unorthodox”: Eine junge chassidische Jüdin aus Brooklyn flieht aus einer arrangierten Ehe und kommt in Berlin bei einer Musikgruppe unter. Doch dann holt sie ihre Vergangenheit ein. (Tipp: Es gibt auch einen passenden Podcastbeitrag dazu: Deborah Feldman – UNORTHODOX)

**Am Fenster**

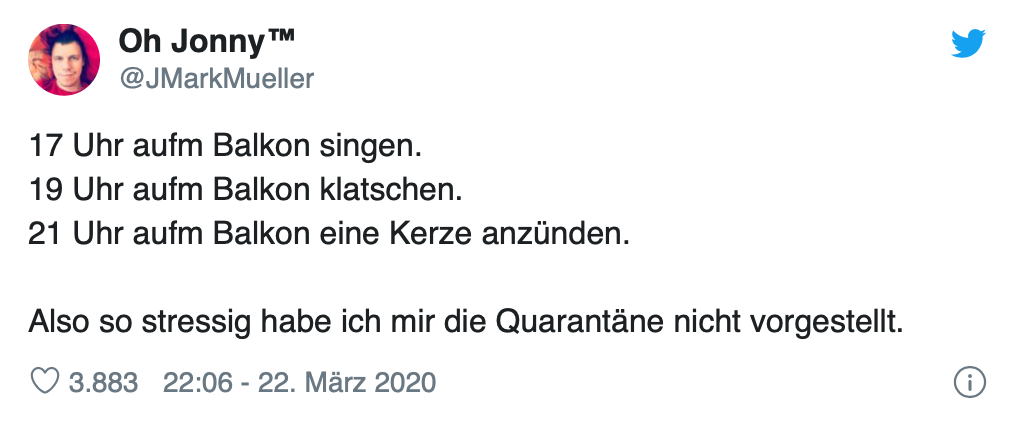
Mittlerweile gibt es viele Aktionen, bei denen man vom Fenster aus mitmachen kann.

Um 18 Uhr sind alle Musiker\*innen eingeladen “Ode an die Freude” von ihrem Fenster aus zu spielen.

Um 19 Uhr sind alle eingeladen “Der Mond ist aufgegangen” vom Fenster aus zu singen.

Die NRW-Bistümer läuten jeden Tag um 19.30 Uhr die Kirchenglocken. Wenn man möchte, kann man in dieser Zeit eine Kerze ans Fenster stellen.

Um 21 Uhr klatschen vielerorts Menschen von ihrem Fenster aus, um den Systemerhalter\*innen Dankeschön zu sagen. Wer es nicht beim Klatschen belassen möchte, findet im Netz auch viele Petitionen.



**Podcasts (Corona, Gesellschaft und Politik)**

NDR: Das Coronavirus-Update mit Christian Drosten:

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/podcast4684.html>

Spotify Podcasts:

* Fest & Flauschig gibt es aktuell täglich
* Hotel Quarantäne
* Realitäter\*innen: ( aufklärerische Gespäche mit Personen über Themen wie Männlichkeit, Body Positivity oder selbstbestimmte Sexualität)
* Feuer und Brot: Freund\*innengespräche zwischen Poltik und Popkultur
* Afropod: Kompromisslos Schwarze Perspektiven und Analysen
* SWR1 – Meilensteine (Musikjournalist\*innen erzählen)
* Sinneswandel (Wer bin ich? Wie will ich leben? – ein paar Impulse)

**Die besten Spotify-Playlists**

* Das israelische Außenministerium hat eine Spotify-Playlist für diese besondere Zeit erstellt.
* <https://open.spotify.com/playlist/2wjAecHDW4eE46wzrQwegY?utm_source=InforuMail&utm_medium=email&utm_campaign=Newsletter+23.3.2020>
* Heimwerker (Zeit zum Heimwerken Zuhause; ITCHY, Liedfett, The Lumineers, Faber…)
* COVID-19 Quarantine Party (mit einer Riesenportion Humor zusammengestellt)
* Musik für die Ewigkeit (Queen, ABBA, Bowie usw.)

**Apps**

Wie wäre es mit

* Quizduell (tritt gegen deine Freund\*innen an)
* Wo liegt das? (Geographie-Kenntnisse auffrischen)
* Peak (verschiedene Spiele in den Themengebieten Entspannung, Gedächtnis)
* Left vs. Right: Gehirntraining (Denkspiele für beide Gehirnhälften)

**Informationen**

* Robert-Koch-Institut: <https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html>
* Bundesgesundheitsministerium: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de>
* Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://www.bzga.de>
* DiasporaNRW.net ist die Internet-Plattform, die die Diaspora und ihre Aktiven in NRW vernetzt. Hier erfahren sie alles über Aktionen, Projekte & Veranstaltungen und finden stets aktuelle Informationen rund um die Themen interkulturelle Öffnung und Diaspora-Engagement in NRW. (einen aktuellen Newsletter findet ihr im Anhang 2): <http://diasporanrw.net/>
* Weltkarte der Johns Hopkins Universität: <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>

**Wichtige Telefonnummern**

Coronavirus-Hotline des Bundesgesundheitsministeriums: **(030) 34 64 65 100**

**Telefonseelsorge** (anonym und kostenfrei)  
Telefon (kostenfreie Rufnummern):  
0800 111 0 111 oder  
0800 111 0 222 oder  
116 123

**Chat und E-Mail** unter [www.telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de/)

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**  
**Telefon (kostenfrei): 0800 0 116 016**  
**Chat, E-Mail und weitere Beratungsangebote in mehreren Sprachen unter** [www.hilfetelefon.de](https://www.hilfetelefon.de/)

**Helfen**

* Du kannst gerade nicht in dein Lieblingscafé - möchtest aber verhindern, dass es schließen muss. Wenn es für dich finanziell möglich ist, kannst du bei vielen Cafés, Restaurants und anderen lokalen Betrieben Gutscheine kaufen. Für Köln gibt es z.B. die Homepage “Veedelsretter”: <https://www.veedelsretter.koeln/geschaefte>

Schau mal, ob es das auch für Läden in deiner Nähe gibt.

* Auch Kinos sind aktuell geschlossen – haben aber weiterhin Fixkosten. Du möchtest das Kino in deiner Nähe unterstützen? Schau dir online Werbung an: <http://hilfdeinemkino.de>
* Für Menschen ohne Obdach ist die aktuelle Situation besonders herausfordernd. Viele Hilfsangebote sind aktuell nicht möglich oder geschlossen. Daher gibt es die Initiative des Gabenzauns. In Hamburg gibt es diesen Gabenzaun schon seit längerem und in Leipzig wurde die Idee nun auch aufgegriffen. <https://www.hamburger-gabenzaun.de>

Schau mal, ob es solche Aktionen auch in deiner Nähe gibt.

* Nachbarschaftshilfe organisiert von <https://blog.krisenkultur.de/> und <https://nebenan.de/>
* Menschen, die zur Risikogruppe gehören und Menschen, die sich in Quarantäne befinden, können aktuell nicht selbst einkaufen gehen. Du hast Zeit und Lust ihnen zu helfen? Auf der Homepage “Quarantänehelden” findest du weitere Informationen: <https://www.quarantaenehelden.org/#/>
* Auch die Situation von Geflüchteten an der türkisch-griechischen Grenze und auf den griechischen Inseln verschlechtert sich in dieser Situation. Vielleicht hast du Lust, dich darüber zu informieren. Du findest z.B. unter dem Stichwort “leavenoonebehind” weitere Informationen.
* [Wir gegen Corona](https://www.wirgegencorona.com/?fbclid=IwAR3UTCWgO2kl9foBqzecw_DOeJS1zeeGsdGz-waco4zlq0WnfrggV0C4b6A) – Der Name ist Programm. Eine weitere Plattform, auf der Ihr Euch vernetzen und Menschen helfen könnt
* [Dein Nachbar](https://www.deinnachbar.de/) - Das Unterstützungsnetzwerk für hilfebedürftige Senioren und deren pflegende Angehörigen hat ein Aufklärungsvideo und weitere Infos zum Thema "Versorgung von hilfsbedürftigen Senioren" erstellt.
* [Youvo.org](https://www.youvo.org/) - Die Online-Plattform für Kreative vermittelt verschiedene Möglichkeiten der digitalen Unterstützung für soziale Organisationen

**Petitionen:**

Eine Online-Petition, die Hilfen für Freiberufler im Kulturbereich anmahnt: <https://www.openpetition.de/petition/online/hilfen-fuer-freiberufler-und-kuenstler-waehrend-des-corona-shutdowns>

Corona-Krise: Gemeinsamer Aufruf von Pflegefachkräften an Jens Spahn! <https://www.change.org/p/covid2019-gemeinsamer-pflegefachkräfte-aufruf-an-jensspahn>

Grundeinkommen für 6 Monate <https://www.change.org/p/finanzminister-olaf-scholz-und-wirtschaftsminister-peter-altmaier-mit-dem-bedingungslosen-grundeinkommen-durch-die-coronakrise-coronavirusde>

Petition zur Unterstützung von Menschen in der Weiterbildung: <https://www.openpetition.de/petition/online/deutschland-staatliche-hilfen-fuer-menschen-in-der-weiterbildung-der-verbaende-der-beruflichen--3?fbclid=IwAR1pjdjzI23mYif1Nx1IdOJsVL9oVQ4jSfKz05Xe8-Sb9MYc2A2wQkQWlFM>

**Wenn du gesund bist**

Es ist auch weiterhin wichtig, dass Menschen Blut spenden. Wenn du gesund bist, schau doch mal nach, wann das bei dir in der Nähe möglich ist: <https://www.drk-blutspende.de/infos-blutspende-coronavirus.php>

Beim Kölner Uniklinikum kann man sich als helfende Hand registrieren. Schau doch mal nach, ob auch das Krankenhaus in deiner Nähe helfende Hände sucht. <https://www.uk-koeln.de/karriere/stellenangebote/helfende-haende/>

Es werden dringend Arbeitskräfte in der Landwirtschaft gesucht: <https://www.daslandhilft.de/>

**Spenden**

Wenn ihr weitere Wege finden wollt, um Geld auf sinnvolle Art und Weise loszuwerden, schaut einfach mal hier rein: Betterplace Projekte zur Corona-Bekämpfung <https://www.betterplace.org/de/discover-projects?categoryId=55>

Wie immer gilt, spread the news! 😊

**Sonstiges**

19 Dinge gegen Langeweile, die man jetzt zu Hause machen kann: <https://einhorn.my/19-dinge-gegen-langeweile-die-man-jetzt-zu-hause-machen-kann/>