

CORONAVIRUS Solidarität in der Krise

Yoga-Kurse für zuhause

WIR STEHEN ZUSAMMEN Auch Politiker und Musiker werden kreativ

Kassel – Die Coronakrise macht uns alle kreativ. In dieser Rubrik sammeln wir Initiativen, die zeigen, dass das Leben auch im Ausnahmezustand weitergeht – von Yoga-Stunden, die online stattfinden, bis zur Nachbarschaftshilfe. Wenn Sie ein Projekt für „Wir stehen zusammen“ kennen, schreiben Sie uns.

■ Yoga online

Schon nach ein paar Tagen im Homeoffice wird klar: Ohne die Sportaktivitäten, die sonst selbstverständlicher Teil unseres Alltags sind, fehlt vielen etwas. Der Körper wird zu wenig bewegt, der Kopf spielt verrückt. Darum bieten einige Yoga-Studios nun Online-Kurse an, an denen jeder teilnehmen kann. Claudia Grünert von „Kassel.Yoga“ will Schritt für Schritt alle Klassen auch im Netz anbieten. „Da ist für alle was dabei. Jeder kann auf die Videos jederzeit zugreifen“, sagt Grünert. Auch Tatjana und Reemt Bernert von „Dein Yoga Kassel“ bieten nun gemeinsam mit anderen Yoga-Lehrern aus der Region Stunden auf ihrem Youtube-Kanal an. Damit der Clip freigeschaltet wird, muss man allerdings zahlen. Eine Einheit kostet sechs Euro. Das Monats-Abo gibt es für 30 Euro.

■ Jusos kaufen ein

Politische Scharmützel waren gestern, heute wird über Parteigrenzen hinweg zusammengearbeitet. Um die Angehörigen von Risikogruppen zu unterstützen, haben sich die Jugendorganisationen von SPD und CDU im Kreis Kassel zusammengetan. Sie vermitteln Einkaufshelfer, die für Personen, die einem besonderen Risiko ausgesetzt sind, die Einkäufe erledigen. „Nur gemeinsam können wir die momentane Situation bewältigen. Wir sind eine große Gruppe von jungen Menschen, die bereit sind, unsere älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger in dieser Situation tatkräftig zu unterstützen“, sagt die Juso-Vorsitzende Katharina Krieger.

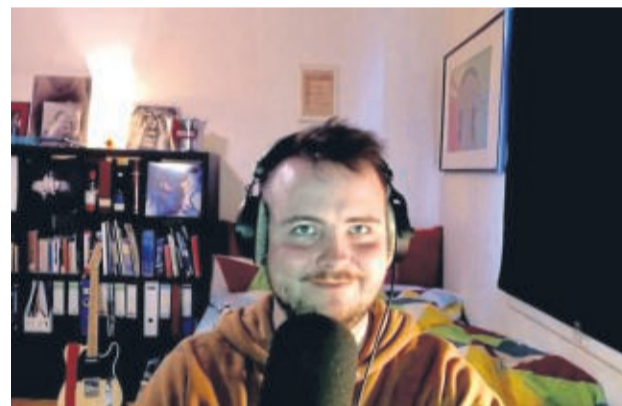
Und so geht es: Rufen Sie unter **0 15 73/1 07 71 72** an oder schreiben Sie eine WhatsApp-Nachricht mit ihrem Anliegen. Ihre Anfrage wird dann weitergeleitet, und der Helfer vor Ort setzt sich zwecks weiterer Absprachen mit Ihnen in Verbindung. Alternativ können Sie



Namaste im Netz: Yoga-Lehrerin Claudia Grünert gibt ihre Übungsstunden seit dieser Woche kostenlos auf ihrer Internet-Seite kassel.yoga. SCREENSHOT: NH



Jusos und Junge Union kaufen gemeinsam ein: Aktion der Nachwuchspolitiker bei Facebook. FOTO: FACEBOOK



Redet über Corona und die Folgen: Finn MacCormac nimmt den Podcast Quarantalk auf. FOTO: PRIVAT/NH

auch eine E-Mail an jusoskasseland@gmail.com senden.

■ Hilfe am Telefon

Die Kanzlerin spricht von der größten Herausforderung seit dem Zweiten Weltkrieg. Was wir derzeit erleben, verändert das Leben aller derzeit dramatisch. Nicht jeder kann mit der Unsicherheit, die damit einhergeht, gut umgehen. Diana Sahr möchte diesen Menschen helfen. Die Freiberuflerin ist Systemische Therapeutin für Erwachsene, Jugendliche und Kinder.

Auch ihr beruflicher Alltag hat sich schlagartig verändert. Die zwangsläufig entstandene freie Zeit möchte sie sinnvoll zur Verfügung stellen, wie sie uns schreibt. Sie möchte unentgeltlich te-

lefonische Beratungen für Menschen anbieten, die sich in dieser Zeit der Angst, Verunsicherung, Isolation oder in anderen belastenden Situationen befinden. Anrufen können Sie während der Sprechzeiten von 9 bis 12 Uhr und 15 bis 17 Uhr (Montag bis Freitag) unter der Nummer: **05 61/56 03 61 39**.

■ Corona-Podcast

Auf den ersten Blick könnte man meinen, dass Finn MacCormac der Christian Drost von Kassel ist. Wie der Berliner Virologe, der dank seines NDR-Podcasts zum Medienliebling geworden ist, hat der 25-Jährige ein eigenes Format, das täglich neu bei Spotify und Youtube abzurufen ist.

Aber auch wenn MacCormac in Kassel Nanostruktur-

wissenschaften studiert, ist er kein Experte. Also redet er in seinem Podcast „Quarantalk“ darüber, wie das Virus seinen und unseren Alltag verändert. Meistens dreht es sich dabei um Kultur.

Als Bassist spielt der gebürtige Münchner in Bands wie Kalter Kaffee. Er steht solo auf der Bühne und organisiert im Schlachthof die Reihe Kunstbude mit. Seine Mutter Helen MacCormac, die ihn auf die Idee zum Podcast gebracht hat, fördert seit Jahren im Literaturhaus Schriftsteller aus der Region.

Bei Youtube sieht man, wie MacCormac in seinem Zimmer sitzt und drauflosredet. In der Szene ist er ziemlich gut vernetzt. In den ersten Folgen unterhielt er sich mit Musikern wie Lars Kraume aus

Kassel und Frau Pauli aus Göttingen. Er stellt Initiativen wie #einwirfirkassel vor, die täglich neu entstehen, und sieht in der aktuellen Krise auch etwas Positives: „Wenn wir einmal aus unserem Trott geworfen werden, können wir unseren bisherigen Alltag neu bewerten.“ aea/mal



Schreiben Sie Amira El Ahl
Lokalredaktion Kassel
Frankfurter Straße 168
34121 Kassel
Telefon: 05 61/203-1403
E-Mail: aea@hna.de

„Bleibt für uns zuhause“

Auch Kasseler Pfleger appellieren auf Instagram



Wollen ein Zeichen setzen: Dominik Semler mit seiner Kollegin Nadine. FOTO: INSTAGRAM

Kassel – Für Dominik Semler ist sein Job ein Traumberuf. Auf seinem Instagram-Account [@derkrankenbruder](https://www.instagram.com/derkrankenbruder) postet er seit einigen Jahren Einblicke in seine Arbeit als Intensivpfleger. „Schon mit fünf Jahren habe ich gesagt, dass ich in einem medizinischen Beruf arbeiten will“, sagt der 27-Jährige, der 2016 nach Kassel gezogen ist.

Mit einer Kollegin kam er während des Nachtdienstes auf der Intensivstation der DRK-Kliniken auf die Idee, sich an der Aktion zu beteiligen, die derzeit überall in den

sozialen Netzwerken zu finden ist. Pflegekräfte versprechen, dass sie für die Kranken da sind und appellieren, zu Hause zu bleiben, um die Ausbreitung des Coronavirus zu minimieren. „Gerade bei meiner Generation habe ich das Gefühl, dass viele die Lage nicht ernst genug nehmen“, sagt Semler.

Die Situation im Krankenhaus beschreibt er als „Ruhe vor dem Sturm“. „Es ist sehr beunruhigend und man weiß nicht, worauf man sich vorbereiten“, sagt er. Auch in seinem Freundeskreis spürt er

Verunsicherung: „Niemand weiß mehr, was Fakt und was Fake ist.“ Es sei aber auch schön, von vielen Seiten jetzt Dank und Zuspruch zu bekommen. Für Pfleger sei die Situation nicht nur belastend, sondern würde auch mit vielen Einschränkungen einhergehen.

Semler hofft, dass sich durch die Coronakrise vielleicht auch langfristig etwas am Image des Pflegeberufs ändern kann. „Es wäre schön, wenn etwas von der Wertschätzung zukünftig bleiben würde.“ kme

HELDIN DES TAGES

Sandra Brübach



Sandra Brübach ist Altenpflegerin. Seit 15 Jahren arbeitet sie für das DRK-Altenpflegeheim in Kaufungen. Nun hilft sie denen, die durch das Coronavirus besonders gefährdet sind. „Wir haben schon immer wichtige Arbeit gemacht“, sagt sie. Es sei schade, dass viele erst jetzt bemerken, wie wichtig ihr Beruf ist.

Das ist aber nur eine der Veränderungen, die sie derzeit spüre. Die sonst sehr offene Einrichtung hat ihre Türen für Besucher sicherheits- halber geschlossen. Der Schutz der Bewohner sei jetzt besonders wichtig. „Ich habe keine Angst, mich selbst anzustecken, aber man macht sich Druck, weil man die Bewohner schützen will“, sagt Brübach. In dieser Situation müsse Bewohnern und Angehörigen Sicherheit vermittelt werden. Dazu gehöre auch, mal etwas länger bei einem Bewohner zu bleiben und ein nettes Gespräch zu führen.

Glück habe sie, weil die Teammitglieder sich immer gegenseitig helfen. „So ist Stabilität da.“ Trotzdem sei der Job zurzeit besonders kräftezehrend. Da Angehörige nicht kommen könnten, sei das Pflegepersonal für die Bewohner noch wichtiger geworden. „Von den Bewohnern kommt die meiste Wertschätzung“, erklärt Brübach. Sie wünscht sich nur, dass zum Schutz aller „die Leute bitte einfach zuhause bleiben“ und hofft, dass die Leute nach Corona nicht wieder vergessen, wie wichtig die Pflegekräfte sind. sdr

FOTO: SARAH SCHNIEDER

So erreichen Sie die

Lokalredaktion:
Florian Hagemann,
Telefon: 05 61 / 2 03-14 20
E-Mail: kassel@hna.de

HNA Impressum

Hessische/Niedersächsische Allgemeine
www.hna.de
unabhängig - nicht parteigebunden
Herausgeber Dirk Ippen.
Chefredakteur Andreas Lukesch, auch verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes.
Chefredaktion: Jan Schlüter (stellv. Chefredakteur), Marcus Janz (Chef vom Dienst).
Verantwortliche Redakteure
Nachrichten (Politik und Wirtschaft): Dr. Tibor Pézsa, Stellv. Jörg-Stephan Carl. Kultur: Werner Fritsch. Sport: Frank Ziemke. Kassel Stadt: Florian Hagemann. Kassel Land: Alia Shuhaiber. Leserdialog: Axel Welch
Geschäftsführung:
Dr. Jan Eric Rempel, Herbert Siedenbiedel.
Leitung des Geschäftskundenbereichs:
Miriam Donnent.
Privatkunden: Sebastian Gerhold.
Logistik: Yannik Nüsse.
Verlag: Verlag Dierichs GmbH & Co KG,
Postfach 101009, 34010 Kassel,
Frankfurter Str. 168, 34121 Kassel,
(zugleich ladungsfähige Anschrift für alle Verantwortlichen)
☎ 08 00 / 2 03 - 45 67*
Anzeigenannahme: ☎ 08 00 / 2 03 - 45 67*
Fax 08 00 / 2 03 - 21 93*
Anzeigenannahme@HNA.de
Kundenservice: ☎ 08 00 / 2 03 - 45 67*
Fax 08 00 / 2 03 - 21 93*
kundenservice@HNA.de
Redaktion: ☎ 08 00 / 2 03 - 45 67*
Fax 05 61 / 2 03 - 24 06, E-Mail: info@hna.de
(* diese Nummern sind gebührenfrei)
Anzeigenpreisleiste Nr. 61. Monatlicher Abonnementspreis für das Komplett-Abo einschließlich Verlagszustellung Euro 36,90 (bei Postzustellung Euro 39,10) inkl. 7% MwSt.
Kündigungen sind in Textform (§126b BGB) mit einer Frist von 6 Wochen zum Quartalsende bzw. dem Ablauf der Verpflichtungsfrist an den Verlag zu richten.
Rechte für elektronische Pressespiegel: PMG Presse-Monitor GmbH, ☎ 0 30 / 2 84 93-0
www.presse-monitor.de
Herstellung: Zeitungsdruck Dierichs GmbH & Co KG, Wilhelmine-Reichard-Str. 1, 34123 Kassel.