



FRAGEBOGEN

Patrick Legun

Geburtsdatum: 1. 10. 1992

Geburtsort: Aachen

Familienstand: ledig

Beruf: Lehrer, Influencer,
Student

Hobbys: Horizonterweiterung,
Videobearbeitung

www.instagram.com/humanvoll

www.humanvoll.de

Die Welt besser machen

Die Initiative *humanvoll* setzt auf die Sogwirkung von Nähe & Mitmenschlichkeit.

„Ich habe mich getraut. Ja, ich habe einfach Weihnachtsgeschenke an Menschen in Not verteilt. Es war so schön, in ihre strahlenden Gesichter zu sehen.“ Mit diesen Worten beginnt sie, die Geschichte von Patrick Legun und seiner Initiative *humanvoll*. Das war vor zwei Jahren, am 23. Dezember 2022. Vorausgegangen war keine leichte Zeit für den heute 32-jährigen. Sportunfall, Einsamkeit, Depression. Statt sich abzukapseln, ging Patrick Legun auf andere zu. Online erst mal, via Social Media. Er wollte wissen, wie es seinen Chatpartnern ginge? Ob sie glücklich seien? Sich aufeinander zu bewegen, sich füreinander interessieren, echt, das tat auch ihm selbst gut.

Und so ging er bald auch nach draußen, startete erste Aktionen im *real life*. Im Dezember 2024 nun blickt der angehende Lehrer und engagierte Influencer auf rund 100 Videos zurück. Mal verschenkt er Backwaren an Obdachlose, mal ermöglicht er Bedürftigen Friseurbesuche, mal überrascht er Familien mit Freikarten – nichts ist unmöglich, wenn es nur auf Mitmenschlichkeit abzielt. „In einer Welt, die oft von Konflikten, Hektik und Egoismus geprägt ist, gewinnen Empathie und Mitgefühl immer mehr an Wert – sie erinnern uns daran, dass wir alle untrennbar miteinander verbunden sind. Oft vergessen wir, dass wir selbst die Gesellschaft formen; jede einzelne Person trägt dazu bei“, hat Patrick Legun festgestellt. Sein Instagram-Account *humanvoll* spiegelt die Sehnsucht nach dem Positiven im Leben wider: „In Zeiten von Krieg, Hass und gesellschaftlichen Spaltungen wirken die Inhalte wie ein Lichtblick, ein Hoffnungsschimmer“, sagt er und ergänzt: „*humanvoll* bietet eine wohlthuende Abwechslung zu den oft negativen oder sinnentleerten Themen, die die sozialen Medien dominieren.“

Seine liebste Plattform für all das ist os Oche! Das hat praktische Gründe, denn der Vertretungslehrer an der Hauptschule Aretzstraße, der gerade an seiner Masterarbeit schreibt, hat nur nebenbei Zeit für seine Tätigkeit als Influencer. Als Aachener fühlt er sich der Stadt und den Menschen verbunden: „Hier bin ich aufgewachsen, hier schlägt mein Herz!“ Mehr denn je findet er aber auch, dass die von

einem starken Gemeinschaftsgefühl geprägte Stadt, ein Ort sei, an dem Hilfsbereitschaft und Zusammenhalt eine wichtige Rolle spielen würden.

Apropos Gemeinschaft, die *humanvoll*-Community wächst stetig, rasant. Wie erklärt er sich das? „Mit unseren Aktionen und Online-Kampagnen schaffen wir Möglichkeiten, dass sich Menschen miteinander verbinden, sich gegenseitig unterstützen und positive Werte leben.“ Jeder Beitrag zeige, dass Mitmenschlichkeit spürbar etwas verändern könne. Das hat ihn ermutigt, in diesem Jahr eine besondere Weihnachtsaktion ins Leben zu rufen. *Secret Santa* will 100 Familien ein tolles Weihnachtsfest ermöglichen. Wer mithelfen möchte, darf dies gern tun. Alle Infos hält *humanvoll* bereit. Gelingt so etwas an Weihnachten leichter? Ist Geben dann seliger denn Nehmen? „Das Teilen von Geschenken und das Verbreiten von Freude schaffen eine Welle positiver Resonanz. Allerdings kennt wahre Mitmenschlichkeit keine Jahreszeit. Nachhaltige Veränderung bedeutet, das ganze Jahr füreinander da zu sein“, erklärt Patrick Legun.

Und das macht er so eindrucksvoll vor, dass ein Verlag ihn bat, ein Buch zu schreiben: *humanvoll: Wie ich begann, Menschen glücklich zu machen, und dabei entdeckte, dass darin die wahre Freude des Lebens liegt*. Ein großes Projekt der kleinen Schritte, denn Patrick Legun möchte verdeutlichen, wie kleine Gesten einen großen Unterschied machen können. Sein Ziel: ein Umfeld fördern, in dem sich jeder eingeladen fühlt, etwas zu bewirken.

Wie er das macht, kann man eigentlich nur selbst erleben. Seine Videos, die er gemeinsam mit Julian Kerpen und Benjamin Roth erstellt, sind emotional. Wenn der Imbisswirt dem Obdachlosen Essen schenkt und damit Herz gegen Hunger setzt, berührt das. Legun fordert in sozialen Experimenten heraus, und er gewinnt: Mitgefühl, Zuspruch, Hilfsbereitschaft. Sind wir also alle gar nicht so schlecht? „Das Wachstum des Kanals zeigt, dass der Wunsch nach einer besseren, freundlicheren Gesellschaft groß ist und das treibt mich jeden Tag aufs Neue an.“

Mittlerweile gibt es sogar einen *humanvoll*-Online-Shop, der neben weiteren Unterstützern die Aktionen finanziert. Ganz schön anstrengend, tagtäglich das Gute fördern zu wollen. Welche Wünsche hat der Initiator denn ganz persönlich? „Einmal bei *Let's Dance* mitzutanzeln!“ Und im Ernst? „Ich will meine Komfortzone weiter verlassen, um zu wachsen“, sagt er und plant dazu 2025 YouTube zu nutzen. Patrick Legun traut sich was. Tun wir es ihm nach und trauen uns nicht nur jetzt an Weihnachten ein bisschen mehr Mitmenschlichkeit und Hilfsbereitschaft zu! cf

„Bist Du glücklich?“ Mit dieser Frage haben Sie Ihren Instagram-Account *humanvoll* gestartet. Wie ist die Idee entstanden?

Im Herbst 2022 bin ich beim Fußballspielen unglücklich umgeknickt, wobei ich mir mehrere Bänder riss und das Fußgelenk anbrach. Danach rutschte ich in eine Depression. Um hier wieder herauszufinden, begann ich, mit fremden Menschen zu chatten. Ich begrüßte sie mit einem Schild, auf dem „Bist du glücklich?“ stand. Das eröffnete den Raum für tiefere, echte Gespräche, die sowohl mir als auch meinen Chatpartnern emotional gutgetan haben.

Das Ergebnis sind heute 180 Tausend Follower auf Instagram...

Der Erfolg liegt darin, dass die Initiative auf authentische und menschliche Weise tiefgehende Themen anspricht, die berühren. Mit jeder Aktion und jedem neuen Video möchte ich positive Impulse setzen und zeigen, wie wichtig Gemeinschaft, Empathie und gegenseitige Unterstützung sind. *humanvoll* schenkt den Menschen genau das, wonach sie sich sehnen: Verbindung, Inspiration und Zuversicht.

Warum machen Sie sich für Mitmenschlichkeit stark?

Ich bin fest davon überzeugt, dass schon ein wenig Freundlichkeit und Verständnis das Leben für uns alle spürbar bereichern können. Wie wir miteinander umgehen, prägt unser Miteinander und bestimmt, wie unsere Gesellschaft letztlich aussieht. Deshalb ist es so wichtig, dass Mitmenschlichkeit einen zentralen Platz in unserem Alltag einnimmt. Am Ende sind wir alle glücklicher, wenn wir einander mit Offenheit und Respekt begegnen.

Würden Sie Aachen bzw. die Aachener grundsätzlich als eine positive Gesellschaft bezeichnen?

Die Aachener sind bekannt für ihre Offenheit und Herzlichkeit, das merkt man im Alltag. Natürlich gibt es auch hier Herausforderungen, doch insgesamt zeigt sich Aachen als ein Ort, an dem Mitmenschlichkeit und Engagement einen hohen Stellenwert haben.

Machen Sie und Ihre Mitstreiter die Welt ein bisschen besser?

humanvoll ist mehr als nur eine Idee – es ist eine lebendige Community, die dazu beiträgt, die Welt ein Stückchen besser zu machen. Ein Beispiel ist unsere *Secret Santa*-Aktion, bei der wir Spendengelder sammeln, um 100 Familien ein Weihnachtsfest zu ermöglichen.

Hand aufs Herz: Sind Sie glücklich?

Glück empfinde ich vor allem dann, wenn ich sehe, dass ich etwas Positives bewirken kann. Es ist kein Dauerzustand, sondern ein Zusammenspiel aus Momenten, Begegnungen und dem Gefühl, mit Sinn und Herzblut etwas zu bewegen. In diesem Sinne: Ja, ich bin glücklich und gleichzeitig stets auf dem Weg, noch mehr davon in kleinen, echten Augenblicken zu finden.

Secret Santa – *humanvoll.de* via SKM Stolberg

Sparkasse Aachen, IBAN: DE25 3905 0000 0047 0099 23

BIC: AACSD33, Verwendungszweck: Secret Santa