

Patrick Legun

humanvoll

Patrick Legun

humanvoll

Wie ich begann, Menschen glücklich zu
machen, und dabei entdeckte, dass darin
die wahre Freude des Lebens liegt

KOMPLETTMEDIA



Druckprodukt mit finanziellem

Klimabeitrag

ClimatePartner.com/23517-2407-1001



Originalausgabe

1. Auflage 2024

Verlag Komplett-Media GmbH

2024, München

www.komplett-media.de

ISBN: 978-3-8312-0639-1

Auch als E-Book erhältlich

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Korrektorat: Elisa Garrett, Bayreuth

Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck & Bindung: MultiPrint Ltd., 10A Slavyanska str., 2230 Kostinbrod, Bulgaria

Gedruckt in der EU

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

*Für all jene, die an meiner Seite stehen,
selbst wenn meine Ideen verrückt erscheinen.*

*Eure Unterstützung ermöglicht es mir
zu wachsen und mich zu entfalten.*

Danke, dass es euch gibt.

INHALT

Prolog: Im Café der Geschichten	11
---------------------------------------	----

ERSTER TEIL

STATUS QUO: ZWISCHEN FITNESSGURUS UND TIBETISCHEN MÖNCHEN	17
--	----

Kapitel 1: Illusion vs. Realität	19
---	----

Die Illusion der Zeit	24
-----------------------------	----

Die Illusion der Kontrolle	26
----------------------------------	----

Die Illusion der Identität	26
----------------------------------	----

Die Illusion der Trennung	27
---------------------------------	----

Die Illusion der Objektivität	28
-------------------------------------	----

Warum wir uns vor der Realität verstecken	29
---	----

<i>Gestalter der Realität: Mandela, Yousafzai und Satyarthi</i>	29
---	----

Kapitel 2: Identität	33
-----------------------------------	----

Die Frage nach der Identität	40
------------------------------------	----

Wie Werte unsere Identität formen	42
---	----

Die Scheinidentität	43
---------------------------	----

Die enthüllende Stille	45
------------------------------	----

Was die Zeit über deine Werte aussagt	46
---	----

Was die Erwartung an die Gesellschaft über deine Werte aussagt	47
---	----

Was das Menschsein über deine Werte aussagt	49
---	----

Kapitel 3: Morgen- und Abendwerte	51
--	----

Die Morgenwerte	52
-----------------------	----

Die Abendwerte	54
----------------------	----

<i>Die Verbindung von Morgen- und Abendwerten</i>	55
---	----

ÜBUNG: Morgenwertanalyse	56
<i>Schritt 1: Der geschützte Raum</i>	56
<i>Schritt 2: Die 3-tägige Zeiterfassung</i>	58
<i>Schritt 3: Die Prioritätenliste</i>	59
<i>Schritt 4: Welche Werte stehen dahinter?</i>	60
<i>Schritt 5: Die bereinigten Werte</i>	62
<i>Schritt 6: Das Idealbild</i>	62
<i>Schritt 7: Orte der Morgenwerte</i>	66
<i>Schritt 8: Weiterentwickeln und im Blick behalten</i>	67

ZWEITER TEIL

DIE MENSCHLICHKEIT: ZWISCHEN

SCHATTEN UND KLARHEIT	69
-----------------------------	----

Kapitel 4: Der Beginn	71
------------------------------------	----

<i>Der Mensch: 1 zu 4000.000.000.000</i>	76
--	----

Die Wiederentdeckung der Menschlichkeit	78
---	----

Kapitel 5: Die fünf Säulen	83
---	----

Säule 1: Mitgefühl	83
--------------------------	----

<i>Emphatischer Stress vs. Mitgefühl</i>	87
--	----

<i>Ist es möglich, Mitgefühl zu lernen?</i>	89
---	----

ÜBUNG: Die Metta-Meditation	92
-----------------------------------	----

Säule 2: Nachsicht	94
--------------------------	----

<i>Warum wir annehmen, dass Menschen böse sind</i>	94
--	----

<i>Warum wir annehmen sollten, dass Menschen gut sind</i> ...	97
---	----

<i>Selbstmitgefühl</i>	103
------------------------------	-----

ÜBUNG: Sei dir selbst ein guter Freund	104
--	-----

<i>Warum wir auch mal wütend sein müssen</i>	108
--	-----

Säule 3: Humor	109
----------------------	-----

<i>Der wahre Kern von Humor</i>	110
---------------------------------------	-----

<i>Humor im seriösen Umfeld</i>	112
---------------------------------------	-----

<i>Verschiedene Arten von Humor</i>	114
---	-----

Säule 4: Neugier	117
<i>Komfortzone und Akzeptanz</i>	118
<i>Menschsein 2.0</i>	120
<i>Was wäre, wenn ...</i>	123
<i>Neugierige Studien</i>	124
ÜBUNG: Neugier-Bingo	126
Säule 5: Hoffnung	127
<i>Warum hilfst du mir?</i>	128
<i>Die Realität der Hoffnung</i>	130
<i>Hoffnung erzeugt Hoffnung</i>	132
<i>Die Hoffnungslosigkeit</i>	133
ÜBUNG: Die Hoffnungsskala	135
<i>Vier Schritte zur Hoffnung</i>	138
Abdels Erinnerungen:	
»Mein Aufeinandertreffen mit Patrick«	140

DRITTER TEIL

STATUS ZWO: ZWISCHEN GEMEINSCHAFT

UND MIR	141
Kapitel 6: Humanvoll	143
»Humanvoll« entsteht	147
<i>Aus eins mach zwei und drei</i>	148
Gemeinschaft vs. Individualität	150
<i>Gemeinschaft finden</i>	154
<i>Enge Beziehungen stärken uns</i>	155
<i>Erfüllende Verbindungen schützen uns</i>	157
<i>Introvertiert vs. extrovertiert</i>	159
<i>Ubuntu</i>	163

Kapitel 7: Helfen	167
Kleine Gesten der Freundlichkeit	167
<i>Wie man Freundlichkeiten im Alltag integriert</i>	173
<i>Wahrnehmen und Reagieren</i>	177
Helfen macht Sinn	179
<i>Warum wir nicht helfen</i>	181
Wie Stress unsere Empathie beeinflusst	182
<i>Stresssucht</i>	183
<i>Stressbewältigung</i>	185
<i>Stress und Schlaf</i>	185
<i>Stress und Ernährung</i>	186
<i>Stress und Bewegung</i>	187
Helfersyndrom und Hilfeverweigerung	187
Der Weg des Helfens	189
<i>Was tun, wenn jemand keine Hilfe möchte?</i>	191
<i>Was du nicht vernachlässigen solltest:</i>	192
 Epilog	
Sechs humanvolle Regeln für ein sinnerfülltes Leben	193
1. Sei dir selbst treu	194
2. Lebe deine Menschlichkeit	194
3. Unterstütze die Gemeinschaft	195
4. Hilf anderen Menschen	196
5. Tue Gutes und rede darüber	196
6. Verändere die Realität	197
 Anmerkungen / Literaturverzeichnis	 201

Prolog

IM CAFÉ DER GESCHICHTEN

Stell dir vor, du sitzt allein auf der Terrasse eines charmanten kleinen Cafés, versteckt in einer malerischen Altstadt. Der Kellner hat dir gerade einen Cappuccino gebracht, und die warmen Sonnenstrahlen berühren sanft dein Gesicht. Du wartest auf deine Verabredung, die sich etwas verspätet. Am Nachbartisch sitzt ein Mann mit Sonnenbrille, der sich plötzlich zu dir umdreht und dich anlächelt. Langsam nimmt er die Sonnenbrille ab, legt sie beiläufig auf den Tisch und beginnt, dir in die Augen schauend, mit einer sanften, ruhigen Stimme seine unglaubliche Geschichte zu erzählen:

Er spricht von einem Menschen, der sich im hektischen Alltag verloren gefühlt hat und begann, sich die Frage zu stellen, wer er wirklich ist. Ein Schicksalsschlag ließ ihn an vielem zweifeln, was er zuvor als selbstverständlich angesehen hatte. Inmitten seiner Verzweiflung nahm eine Suche nach Sinn ihren Lauf. Schicht um Schicht legte er die Identitäten ab, die ihm auferlegt worden waren und die er akzeptiert hatte. Darunter fand er eine Leere, die er langsam anfang zu ergründen und zu verstehen. Sie durchdrang ihn zunächst mit Trauer und Unsicherheit, offenbarte sich aber allmählich als Raum voller Möglichkeiten.

In dieser Stille, frei von äußeren Erwartungen und fremden Vorstellungen, entdeckte er eine tiefe Sehnsucht nach Authentizität und Erfüllung. Er beschäftigte sich von nun an mit Dingen, die

ihm wirklich am Herzen lagen, und erforschte seine persönlichen Werte. Dabei fand er eine Leidenschaft für die kleinen, oft übersehenen Momente des Lebens.

Mit jedem Tag lernte er, sich selbst mehr zu vertrauen. Auf seinem Weg, sein Leben nach seinen eigenen Werten zu gestalten, begegnete er verschiedensten Menschen, die Eigenschaften verkörperten, die er bei erfüllten Menschen immer wieder beobachtet hatte. Diese Facetten hoben sich allmählich wie ein Schleier. Sein Bestreben, diesen Schleier zu lüften und die dahinterliegende Realität zu enthüllen, trieb ihn dazu an, durch Selbstexperimente verschiedene Perspektiven des Menschseins zu erkunden. Schließlich, als der letzte Schleier fiel, konnte er das vollständige Bild bewundern, das sich ergab – das Wunder der Menschlichkeit. Eine Kraft, die den meisten im Verborgenen bleibt, obwohl sie in jedem von uns steckt und nur darauf wartet, wiederentdeckt zu werden.

Er erzählt von der Einsamkeit, die er verspürte, da er seine Erlebnisse nicht in Worte fassen konnte, um sie seinem Umfeld tiefgründig zu erklären. So ließ er die Worte hinter sich und zeigte der Welt Bilder und Videos dessen, was er entdeckt hatte. Diese Aufnahmen der Menschlichkeit in alltäglichen Situationen berührten Menschen weltweit. Sie fingen an, sich ihm anzuschließen, und es entstand eine Gemeinschaft – die Gemeinschaft »humanvoll«. Er war nicht mehr allein. Auf seinem Weg erkannte er:

*Glück ist nichts, das man findet, sondern etwas,
das Menschen einander schenken können.*

Wenn ein Mensch einen anderen glücklich macht, strahlt dieses Glück auf ihn zurück. Diese Quelle der Freude ist unvergleichlich. Glück entsteht im Helfen. Leben wir danach, können wir auf ein sinnvolles Leben zurückblicken. So wurde aus der anfänglichen Leere eine Quelle des Wachstums.

*Seine Erlebnisse lehrten ihn,
dass wahre Freude nicht im Festhalten,
sondern im Teilen und Geben liegt.*

In diesem Bewusstsein fand er die Freiheit, sein Leben aus einer neuen Perspektive zu gestalten und anderen Menschen eine Inspiration zu sein.

Während er seine Geschichte erzählt, verschmilzt dein Herz allmählich im Einklang mit seinem und mit jedem weiteren Nachbarisch, der die Worte mithört. Dies ist keine bloße Fantasie, sondern wird durch zahlreiche literarische Werke bestätigt. Wenn du gemeinsam mit anderen aufmerksam einer Erzählung lauschst, synchronisieren sich eure Herzschräge auf subtile Weise. Eine unsichtbare Verbindung webt sich zwischen euch. Diese Verbundenheit ist ebenso real wie die Geschichten, die du hörst, und die Lehren, die du daraus ziehst.¹

Der erzählende Mann ... das bin ich.

Dieses Buch erzählt von meinen Suchen und Entdeckungen, von den Begegnungen, die mein Leben geprägt haben. Durch lebendige Anekdoten möchte ich dir Einblicke geben und zeigen, wie ich zu meinen Einsichten gelangt bin. Ich werde dir anhand von wissenschaftlichen Studien verdeutlichen, wie selbst kleine Veränderungen in unserem Alltag positive Auswirkungen auf Körper und Geist haben können, und wie sie uns zu einem erfüllteren Leben führen können. Die Wissenschaft hilft dabei, das Unsichtbare greifbar zu machen – sei es durch die Funktionsweise unseres Gehirns oder die Wirkung bestimmter Hormone. Zudem werde ich soziale Phänomene beleuchten, insbesondere die Glaubenssätze, die wir oft unbewusst in unserem täglichen Leben übernehmen.

Im Fokus dieses Buches soll jedoch nicht meine Person stehen, sondern du. Lass dich auf die Anekdoten ein, versuche, in sie einzutauchen. Diese Geschichten sind so geschrieben, als ob sie gerade in diesem Moment passieren würden. Als ich sie niederschrieb, tauchte ich noch einmal tief in die Situationen ein, konzentriert und prä-

sent im Hier und Jetzt. Ich wollte meine Gedanken erneut hören und meine Gefühle wieder spüren. Sie sollen dir einen Einblick geben, wie ich zu meinen Erkenntnissen gelangt bin. So kannst du diese Reise gemeinsam mit mir erleben und verstehen, wie die Erkenntnisse Stück für Stück zu einem Ganzen wurden.

So wie diese Geschichten für dich sind, ist auch die Reise für dich bestimmt. Dieses Buch möchte dir ein tiefes Verständnis dafür vermitteln, was es bedeutet, Mensch zu sein, sowohl in seiner Einzigartigkeit als auch in seiner Verbindung mit anderen. Es soll dich dazu anregen und ermutigen, deine eigene Identität zu leben, ohne dabei deine Menschlichkeit aus den Augen zu verlieren. Denn eines steht fest:

*Wir sind alle Menschen,
und deshalb sollten wir auch stets unsere
Menschlichkeit zum Ausdruck bringen.*

Die Werkzeuge, die ich für mich entdeckt habe, möchte ich gern mit dir teilen. Sie sollen dir im Alltag zur Seite stehen, stets bereit, von dir genutzt zu werden.

Im Anhang des Buches findest du Raum für deine persönlichen Notizen, den du nach Belieben nutzen kannst, um deine Gedanken festzuhalten. Diese Notizen können dir auch dabei helfen, die verschiedenen Aufgaben zu bewältigen, die im Buch verstreut sind und dich dabei unterstützen sollen, persönlich zu wachsen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich den Wunsch verspürte, all das, was ich entdeckt habe, nicht für mich zu behalten. Es ist kein Geheimnis, das ich hier enthülle, sondern vielmehr die Essenz des Lebens, die oft im hektischen Alltag und unter dem Druck vieler anderer Faktoren übersehen wird.

*Mit diesem Buch möchte ich ein Bewusstsein
für das Wesentliche schaffen, das unweigerlich
zur Freude am Leben beiträgt.*

Ein Buch bietet die Gelegenheit, tief in eine Gedankenwelt einzutauchen und sich auf eine Weise zu öffnen, wie es in einem Gespräch oder anderen Formen der Kommunikation oft nicht möglich ist. In einer Zeit, in der Lebensberater uns lehren, wie wir durch finanzielle Unabhängigkeit Glück erlangen können, und Werbungen strahlende Familien zeigen, die in ihren neuen Autos fahren, wird ein Bild des Glücks vermittelt, das stark selbstbezogen ist: »Ich finde Glück nur in mir und muss es mir nehmen, ich verdiene es.«

Ja, wir verdienen Glück, doch oft suchen wir an den falschen Stellen, eben dort, wo es uns die Welt suggeriert. An diesen Orten werden wir nicht das Glück finden. Denn fernab dieser Vorstellungen von Glück liegt das Helfen. Wie wir sehen werden, ist es genau das, was unserem Leben Sinn verleiht. Und Sinn wiederum bringt uns wahre Freude.

Ich lade dich ein, diese Reise gemeinsam mit mir anzutreten, und am Ende wirst du vielleicht die Welt mit ganz neuen Augen sehen, genauso wie ich es erfahren habe.

Erster Teil

STATUS QUO:
ZWISCHEN
FITNESSGURUS
UND TIBETISCHEN
MÖNCHEN

Kapitel 1

ILLUSION VS. REALITÄT

Die Realität ist hart, aber Schokolade hilft

Im zarten Alter von vier Jahren habe ich meinen Vater mit einer Frage zum Staunen gebracht. Eine Frage, die selbst die klügsten Köpfe der Menschheit seit Anfang der Zeit beschäftigt. Philosophen zerbrechen sich darüber den Kopf, Theologen streiten sich darüber und Wissenschaftler suchen in den Weiten des Universums nach Antworten. Nun musste mein Vater eine Antwort auf die Frage »Wo war ich, bevor ich war?« finden.

Stell dir vor: Ein laufender Meter mit einer Frisur wie ein Pilz, der dir aus seinem Kinderzimmer im Badezimmer entgegentritt und mit seinen Spielzeugautos kurz davor noch so tat, als wäre er Michael Schumacher, steht, während du ihm die Zahnbürste fertigmachst, vor dir und verlangt nach einer Antwort, weil Eltern nun mal alles wissen. Verblüfft von dieser Frage zögerte mein Vater jedoch nicht lange und antwortete mir: »Bei Gott, mein Sohn!« Wenn ich heute darüber nachdenke, finde ich die spontane Antwort sogar ziemlich gut, aber damals dachte ich kurz nach und konnte mich einfach nicht daran erinnern, bei Gott gewesen zu sein. Ich antwortete ihm kritisch: »Bei welchem Gott?« und fügte hinzu »Kann mich nicht erinnern, da gewesen zu sein.«

Mein Vater bewahrte diese Anekdote, einer seiner Lieblingsgeschichten über mich, auf und sie kursiert bis heute bei Familienfeiern. Die anderen Anekdoten von ihm erspare ich dir.

Schon früh mochte ich es, die Welt durch das Denken zu erkunden. Mit Mitte 20 hatte sich mein Gedankenkarussell nicht etwa verlangsamt, sondern entwickelte sich zur Achterbahn der Philosophie. Ich zerbrach mir den Kopf über alles Mögliche, von klassischen Fragen wie »Was ist der Sinn des Lebens?« bis zu Definitionsfragen wie »Wenn ich über die Farbe Blau rede, siehst du die gleiche Farbe, oder siehst du die Farbe, die für mich Rot wäre, aber weil du es beigebracht bekommen hast, dass diese Farbe ›Blau‹ heißt, nennst du sie auch so?«. Wenn du die Antwort weißt, schreib sie mir gern.

Und natürlich war da noch die Frage: »Wo war ich, bevor ich war?«, die ich zu »Was passiert nach dem Tod?« ausweitete.

Verzweifelt versuchte ich, Antworten zu finden, wälzte Bücher über Philosophie und Religionen, quälte mich mit abstrakten Theorien und verlor mich in endlosen Gedankenschleifen. Je mehr ich grübelte, desto tiefer versank ich im Strudel der Sinnlosigkeit, denn für vieles gab es keine konkrete Antwort. »Wenn es für die wichtigsten Fragen keine Antwort gibt, warum überhaupt aus dem Bett aufstehen?«, fragte ich mich. »Alles ist doch eh egal!« Meine Freude am Leben verkümmerte. Ich war ein Gefangener meiner rastlosen Gedanken.

Als ich an einem Freitag auf Spotify die neusten Veröffentlichungen der Künstlerinnen und Künstler durchstöberte – bekannt als der »New-Music-Friday« oder »Neue-Musik-Freitag« –, stieß ich auf ein Techno-Stück namens »Overthinker« von INZO, einem mir bis dato unbekanntem Musikproduzenten. Zu Beginn des Stücks trifft eine angenehm warme Stimme in englischer Sprache auf einen. Ich weiß nicht, wo sie mich traf, aber das, was sie gesagt hat, führte zu einer explosiven Verbindung meiner neuronalen Gehirnnetze, anders gesagt: Gänsehaut überzog meinen Körper und ich wusste, da passiert gerade was in mir. Es war kein normales Lied, sondern ein Monolog, untermalt mit elektronischer Musik. Ich drückte schnell auf Pause, spulte zurück und hörte noch mal: