


 Help!

Der Preis der Bequemlichkeit

Bequemlichkeit ist verführerisch.

Sie lockt uns mit Leichtigkeit, mit Komfort, mit dem Versprechen, uns Arbeit, Mühe und Verantwortung abzunehmen. Doch was auf den ersten Blick angenehm erscheint, hat einen hohen Preis, einen, den wir oft erst dann erkennen, wenn es zu spät ist.

Einfluss auf Körper, Geist und Seele

Wenn wir zu bequem werden, unseren **Körper** zu bewegen, verkümmern unsere Muskeln. Was einst Stärke war, wird Schwäche. Der Kreislauf stockt, der Rücken schmerzt, die Energie schwindet. Unser Körper ist nicht für Stillstand geschaffen – er lebt von Bewegung, Herausforderung und Anpassung. Wer sich dauerhaft dem bequemen Weg hingibt, zahlt mit seiner Gesundheit. Doch das Gleiche gilt auch für unseren **Geist**. Wenn wir das Denken an Maschinen delegieren, wenn wir uns nur noch auf künstliche Intelligenz verlassen, verlernen wir das eigene Denken. Unsere geistigen Muskeln – Konzentration, Kreativität, kritisches Urteilsvermögen – schrumpfen. Ein Gehirn, das nicht gefordert wird, verliert an Kraft. Und so droht, was bequem beginnt, in geistiger Trägheit zu enden.

Bequemlichkeit betrifft nicht nur Körper und Geist, sondern auch die **Seele**. Und das ist vielleicht die tiefste und folgenreichste Form von Bequemlichkeit überhaupt.

Bequemlichkeit macht uns dumm und leer

Wenn wir das Denken auslagern, stumpft unser Geist ab. Wenn Maschinen für uns analysieren, entscheiden und bewerten, verlernen wir, selbst zu hinterfragen, zu kombinieren, zu verstehen. Doch das Gleiche gilt auch für unsere Seele. Wenn wir Schmerz, Zweifel und Einsamkeit ständig vermeiden, wenn wir uns mit Ablenkung, Konsum und digitalem Lärm betäuben, verlernen wir, zu fühlen. Die Seele braucht Tiefe, Reibung, Stille und Auseinandersetzung. Wer immer nur den leichten Weg sucht, verliert die Verbindung zu sich selbst. Bequemlichkeit macht uns innerlich leer, sie ersetzt Sinn durch Unterhaltung, und echte Freude durch flüchtige Reize. Ein bequemer Geist denkt nicht. Eine bequeme Seele fühlt nicht. Und so verlieren wir nicht nur unsere Klarheit, sondern auch unsere Menschlichkeit.

Unsere Haltung zur Welt

Bequemlichkeit betrifft aber nicht nur Körper und Geist, sie betrifft auch unsere Haltung zur Welt. Wenn wir Missstände nicht mehr hinterfragen, weil es anstrengend ist; wenn wir Ungerechtigkeit hinnehmen, weil es bequemer ist zu schweigen; wenn wir Kontrolle, Freiheit und Verantwortung anderen überlassen, weil sie uns lästig erscheinen, dann geben wir Stück für Stück unsere Selbstbestimmung auf.

Bequemlichkeit wird so zur Einladung für Abhängigkeit, Manipulation und Fremdbestimmung.

Wir sehen es im Großen wie im Kleinen: Unsere Abhängigkeit von Ländern wie China bei seltenen Erden oder anderen Rohstoffen ist ein Produkt von Bequemlichkeit und Gier, dem Wunsch nach billiger Produktion, nach schneller Verfügbarkeit, nach maximalem Komfort ohne Konsequenzen. Doch der Preis ist hoch: wirtschaftliche Abhängigkeit, politische Erpressbarkeit, Verlust von Souveränität.



Quelle: Handelsblatt, 31. Oktober 2025

Bequemlichkeit wird zur Falle

Bequemlichkeit ist keine Tugend, sie ist eine Falle. Sie macht uns schwach, abhängig und leicht lenkbar. Wachstum, Freiheit und Würde entstehen nur dort, wo wir bereit sind, Anstrengung zuzulassen, Verantwortung zu übernehmen und unbequem zu sein, für uns selbst und für die Wahrheit.

Denn wer zu lange in seiner Komfortzone bleibt, zahlt am Ende mit dem, was am wertvollsten ist: **mit seiner Freiheit und Unabhängigkeit, seiner Gesundheit und seiner Fähigkeit, selbst zu denken.** Dafür haben wir heute die künstliche Intelligenz KI, die das Denken übernimmt.

Manifest: Der Preis der Bequemlichkeit

Wir leben in einer Zeit der Bequemlichkeit. Alles ist nur einen Klick entfernt, jede Anstrengung vermeidbar, jede Herausforderung delegierbar. Doch was wir dafür gewinnen, steht in keinem Verhältnis zu dem, was wir verlieren.

1. Bequemlichkeit macht uns schwach im Körper

Wenn wir uns nicht mehr bewegen, bauen unsere Muskeln ab. Wenn wir uns nicht mehr fordern, verkümmert unsere Kraft. Unser Körper, der geschaffen ist, um zu gehen, zu rennen, zu tragen, wird träge, krank und abhängig. „*Quäle Deinen Körper, sonst quält er Dich*“, das ist der Leitspruch meines Freundes.

Bequemlichkeit raubt uns Vitalität und Gesundheit. Was wie Schonung aussieht, ist in Wahrheit Selbstaufgabe. Ein Körper ohne Bewegung verliert nicht nur Kraft, er verliert auch seinen Willen und sammelt viele Pfunde.

2. Bequemlichkeit macht uns stumpf im Geist

Wenn wir das Denken auslagern, stumpft unser Geist ab. Wenn Maschinen für uns analysieren, entscheiden und bewerten, verlernen wir, selbst zu hinterfragen, zu kombinieren, zu verstehen.

Künstliche Intelligenz kann vieles, aber sie darf uns nicht das kritische Denken abnehmen. Denn wer nicht mehr denkt, verliert seine Urteilskraft. Und wer seine Urteilskraft verliert, verliert seine Freiheit und bald seinen Job. *Amazon entlässt rund 14.000 Mitarbeiter in der Verwaltung und begründet diesen Schritt teilweise mit dem Wandel durch Künstliche Intelligenz (KI), die jetzt das Denken übernimmt. (Handelsblatt 10-2025)*

Geistige Bequemlichkeit ist die gefährlichste Form der Abhängigkeit unsichtbar, leise, aber zerstörerisch.

3. Bequemlichkeit macht uns leer in der Seele

Doch das Gleiche gilt auch für unsere Seele.

Wenn wir Schmerz, Zweifel und Einsamkeit ständig vermeiden, wenn wir uns mit Ablenkung, Konsum und digitalem Lärm betäuben, verlernen wir, zu fühlen. Die Seele braucht Tiefe, Reibung, Stille und Begegnung mit Gott. Wer sich von der Wahrheit Christi entfernt, verliert den inneren Halt.

Denn der Glaube an Jesus Christus, unseren Schöpfer und Erlöser, ist die Quelle von Liebe, Mut und Hoffnung.

Wer diesen Glauben aus Bequemlichkeit vernachlässigt, öffnet dem Bösen die Tür. Der Teufel wirkt dort, wo der Mensch schläft, wo der Glaube erkaltet, das Gebet versiegt und das Gewissen schweigt. Eine bequeme Seele sucht das Angenehme, doch sie findet nur Leere. Echte Lebendigkeit entsteht dort, wo wir uns Christus mit unserer ganzen Liebe zuwenden. Wo wir vergeben, dienen, glauben und lieben, auch wenn es unbequem ist.



4. Bequemlichkeit macht uns gefügig in der Gesellschaft

Wenn wir Unrecht sehen und schweigen, wenn wir Freiheit aufgeben, um nicht anzuecken, wenn wir uns von Zensur, Kontrolle und Angst einschüchtern lassen, dann werden wir zu Mitläufern.

Gemäß Artikel 5 Absatz 1 Grundgesetz (GG) „hat jeder das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugänglichen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.“

Die Komfortzone ist kein sicherer Ort, sie ist ein Käfig aus Trägheit und Anpassung. Wer Bequemlichkeit über Verantwortung stellt, gibt Macht an jene ab, die sie zu ihrem Vorteil nutzen. Denke einmal darüber nach, ob du das möchtest.

5. Bequemlichkeit führt in Abhängigkeit im Großen wie im Kleinen

Was im Inneren beginnt, spiegelt sich in der Welt. Unsere Abhängigkeit von billiger Produktion, von fremden Ressourcen, von digitalen Systemen (Apps, digitalen Agenten, KI) und politischen Kräften sie entspringt derselben Haltung: **dem Wunsch nach Komfort ohne Konsequenz. Gibt es das?**

Unsere Abhängigkeit beispielsweise von China bei seltenen Erden, oder die Energieabhängigkeit von USA, unsere Gier nach immer mehr, immer schneller, immer leichter, sie alle sind Symptome einer globalen Bequemlichkeit.

Wir wollten Bequemlichkeit. Nun zahlen wir mit Kontrolle.

6. Der Preis ist hoch

Bequemlichkeit kostet uns Kraft, Klarheit, Freiheit und Würde. Sie lähmt unsere Körper, schwächt unsere Gedanken, vernebelt unsere Seele und macht uns abhängig von Systemen, die nicht unser Wohl sowie unseren Wohlstand im Sinn haben. Was bequem scheint, führt in Ohnmacht. Was anstrengend wirkt, führt zu Stärke. Der Weg der Bequemlichkeit ist der Weg des schleichenden Verfalls.

▶ Unser Ausweg

Wachstum beginnt jenseits der Bequemlichkeit. Freiheit entsteht durch Mut, Anstrengung und Verantwortung. Wer denkt, wer fühlt, wer sich bewegt, wer sich erhebt gegen Bequemlichkeit, Ungerechtigkeit und Gleichgültigkeit, der lebt wirklich.

Darum:

- Bewege deinen Körper.
- Denke mit deinem eigenen Geist.
- Fühle mit deiner ganzen Seele.
- Stelle Fragen.
- Sei unbequem.
- Wehre dich gegen Bequemlichkeit, Passivität, Abhängigkeit und geistige Trägheit.

Denn nur wer unbequem bleibt, bleibt lebendig. Und nur wer wach ist, bleibt frei.



▶ Moderne Leadership- und Persönlichkeitsentwicklung

Die meisten Mitarbeiter und Führungskräfte wissen rational, dass Wachstum außerhalb der Komfortzone liegt, aber sie fühlen es erst, wenn sie sicher, begleitet und bewusst herausgefordert werden. Als Businesscoach arbeitet Elmar Lesch mit gezielten Interventionen und Tools, die psychologisch fundiert, erfahrungsbasiert und ressourcenorientiert sind.

Raus aus der Komfortzone – Rein ins Wachstum! Jetzt!

Wachstum beginnt, wenn Du endlich aufhörst, es Dir bequem zu machen.

Wachstumscoaching - Next Level You!

Schluss mit Bequemlichkeit, Komfortzone und fehlendem Mut für Veränderungen, die Dein Wachstum und Erfolg verhindern!

Unser **Next Level You! - Wachstumscoaching** ist für alle Mitarbeiter und Führungskräfte geeignet, die Mut, Eigenverantwortung und Wachstum aktivieren wollen.

Das neue Wachstumscoaching-Programm für Macher

- hilft, innere Blockaden (z. B. zwischen Mut und Angst) sichtbar zu machen
- stärkt Selbstakzeptanz & Selbstführungscompetenz
- erleichtert Selbstverantwortung & Entscheidungen
- fördert Sinn, Klarheit, Mut, innere Ruhe und Authentizität.

Prospekt zum Download



Der Autor

Elmar Lesch Inhaber der Unternehmensberatung für wirkungsvolle Potenzialentwicklung - Lesch Consult, das in 2015/2016 den Europäischen Trainingspreis in Gold erhalten hat. Der Autor bewegt Menschen wirkungsvoll zur Umsetzung und Veränderungen.

Er ist Coaching-Experte für ein Changemanagement, das zu nachhaltigen Ertrags- und Umsatzsteigerungen führt.

LESCH|CONSULT
Consulting | Training | Coaching | Engineering

▶ www.lesch-consult.de



**NEXT LEVEL
YOU**