

Zeitschrift: Schweizer Schule
Herausgeber: Christlicher Lehrer- und Erzieherverein der Schweiz
Band: 9 (1923)
Heft: 19

Artikel: Exerzitien - auch eine physische Erholung
Autor: Jnigo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-532109>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Exerzitien — auch eine physische Erholung.

Von Ignigo.

Dass die Exerzitien eine idealste Erquickung, ein wahres Labysal des Geistes bedeuten, das ist an dieser Stelle bereits längst und oft bezeugt worden, weniger hingegen die Tatsache, dass sie auch dem ermatteten, schlaffen Körper eine förmliche Erholung zu verschaffen imstande sind. Das liegt übrigens schon psychologisch nicht fern. Seele und Körper stehen zueinander in so engem Kontakt, dass von der Gesundung oder Erstärkung des einen Teils in der Regel auch der andere profitiert und umgekehrt. Als ich unlängst einen tüchtigen hiesigen Arzt fragte „Haben Sie momentan viele Patienten?“, gab er mir zur Antwort: „Ja, aber fast lauter solche, denen es mehr seelisch und im Gemüte fehlt, als am Körper. Es ist geradezu schauderhaft, wie gestört diesbezüglich gegenwärtig so viele sind.“ So dieser Arzt. Also mehr gesetztes, als körperkrank sind unsere Leute. „Nervenkrank“ heißt bei mir in der Regel — seelenkrank sein“, behauptete unser P. Exerzitienmeister vom Jahre 1921, ein anerkannter Psychologe. Unser Zürcher Journalist Georg Baumberger schrieb nach seinen ersten Exerzitien in „Drei Tage bei den Jesuiten“, S. 30 ff. u. a.: „Wenn ich aber — wenn man will — von einer hygienischen Seite der Exerzitien reden sollte, glaube ich, dass ein nächster, großer Nervenarzt eine hochmoderne Kuranstalt nach den Prinzipien und Methoden der Exerzitien einrichten wird, speziell mit Berücksichtigung des Stillschweigens, das etwas ungemein Wohliges hat, wahrhaft hebt und stärkt, überhaupt eine wahre Perle von Institution ist.“ Gewiss, das Stillschweigen der Exerzitien allein schon bedeutete in der Tat gerade für uns Lehrer eine förmliche Entlastung und Ausspannung unserer durch Wort und Gesang so sehr beanspruchten Stimmorgane. — Der Arzt aber, den Dr. Chéfred. Baumberger weissagt, ist erschienen in der Person eines bekannten Chirurgen, des Berliner Professors H. L. Schleich. In seinem Buche „Spaltwerk der Gedanken“ kommt er auf die Exerzitien des hl. Ignatius zu sprechen und schreibt: „Ich spreche es ruhig aus, weil es meine tiefste Überzeugung ist, mit diesen Exerzitien in der Hand könnte man noch heute unsere gesamten Irrenhäuser reformieren und zum mindesten bei zwei Dritteln verhüten, dass die dort Verurteilten je die Schwelle dieser Häuser zu überschreiten brauchten Es sind die Exercitia spiritualia nämlich eine

Art sicherer Unterweisung in der Kunst, seiner Affekte schrankenlos Herr zu werden, eine Schulung zum Dichterwort: „Sei stets dein Herr und nie dein Knecht“, eine kaum versagende Anleitung zum Siege der Vernunft über die Triebe.“ (Vergl. „Reichspost“, 6. Aug. 1916, Nr. 263.) So dieser Arzt. Viele andere seiner Kollegen, speziell Nervenärzte, bestätigen und verstärken seine Behauptungen. — Unvergeßlich ist mir jener Mittag, da ein Herr W. zu mir kam. Er trug nämlich seinen Kopf ganz links verdreht auf seinem Nacken und bot einen bemitleidenswerten Anblick, besonders beim Gehen. „Was wünschen Sie?“, fragte ich ihn. „Ich habe in einem Buche gelesen, dass durch die 30tägigen Exerzitien Kranken, die sich in einem Zustande befanden, ähnlich wie ich jetzt, schon geholfen worden ist. Ich möchte darum gerne so bald wie möglich einmal solche Exerzitien machen. Wo könnte das geschehen?“ Ich diktierte dann dem Fragenden mehrere Adressen von Exerzitienhäusern und erlaubte mir hernach an ihn die teilnehmende Frage, wie es denn gekommen sei, dass er sein junges Haupt so verdreht tragen müsse. Er gab mir zur Antwort: „Das kam alles von den Nerven.“ Wie es diesem Herrn nun ergangen und ob er überhaupt die geplanten Exerzitien durchgeführt hat oder nicht, ist mir momentan noch nicht bekannt. Aber allein schon die Tatsache, dass dieser bemitleidenswerte junge Kaufmann nach erfolgloser Anwendung vieler ärztlicher Heilmittel schließlich noch durch die Exerzitien Gesundung erhofft, rechtfertigt es, einmal auch den physischen Wert dieser erhabenen Institution in unserem Organ zu erwähnen. Aber man braucht nicht erst nervös und nervenkrank zu sein, ehe man einen hygienischen Gewinn aus den Exerzitien davonträgt. Nein! Auch jedem ferngefundenen Kollegen muss die unvergleichliche Ruhe des Exerzitienhauses, die peinliche Ordnung, die sauberer Spaziergänge im waldumrahmten, großen Garten, die Prachtsausicht in die Natur und nahen und fernen Berge, die flotte Kost, das frühe Zubettegehen und nicht zuletzt die Trennung von Familien-, Berufs- und Vereinsorgen einfach auch physisch wohlbekommen. Säume darum nicht, lieber Freund und Kollege, deinem angestrengten Körper diese Erholung beiziehen und öftstmöglichst zu gewähren. Wirken wir auch da „so lange es Tag ist.“ Der Gewinn folgt der opfermutigen Tat.