



Röntgen-Aufnahme eines normalen Fußes.
Photographie von Dr. Gustav Muskat, Berlin.



Röntgen-Aufnahme eines verkrüppelten Fußes.
Photographie von Dr. Gustav Muskat, Berlin.

Der kindliche Fuß und seine Pflege.

Von Dr. F. Mero.

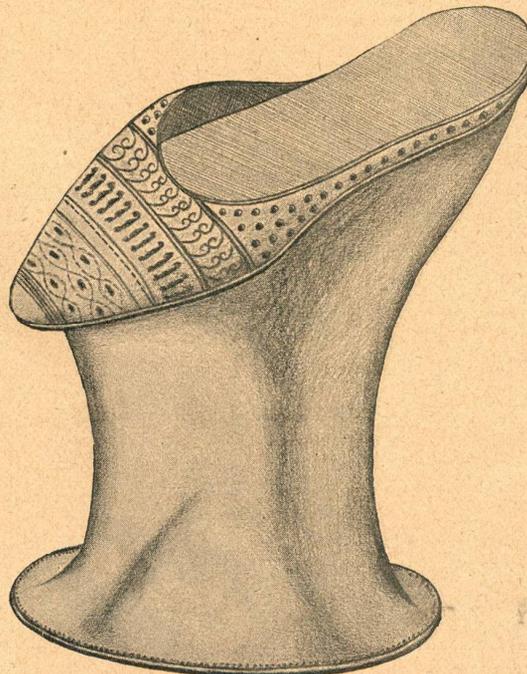
Hierzu 1 Zeichnung und 2 photographische Aufnahmen.

Körperliche Schönheit ist nur ein anderer Ausdruck für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Das gilt für den ganzen Körper: und darum ist das Schönheitsideal des Mannes ein ganz anderes wie das des Weibes, weil das Leben an die beiden Geschlechter verschiedene Ansprüche stellt; und es gilt auch für jedes einzelne Organ. Wenn aber Kenner der Frauenschönheit fast durchgängig auf die vollendete Bildung des Fußes einen höheren Wert zu legen pflegen als auf ein regelmäßig geformtes Antlitz, so hat das seine besonderen guten Gründe: denn der Fuß ist das äußere Kennzeichen des gesamten Skeletts, und ein schöner Fuß zeigt an, daß Skelett, Muskulatur und ihr geistiges Zubehör, der Wille, zur vollen Leistungsfähigkeit entwickelt sind.

Das europäische Ideal ist der schmale, hochgewölbte Fuß, der eben durch seine Höhe klein erscheint und am schlanken Knöchel gefesselt ist. Und in der That ist ein solcher Fuß von besonderer Leistungsfähigkeit, wie eine Betrachtung seiner Funktion sofort zeigen wird. Die hohe Wölbung bildet nämlich nicht, wie man bisher annahm, ein „Gewölbe“: denn das Gewölbe ruht um so fester, je schwerer die darauf wachsende Last ist; sondern der Fuß gleicht einer starken Feder, die gespannt wird, wenn beim Auf-

treten die Last des Körpers darauf drückt, und die in der nächsten Phase des Ganges durch ihr Zurückfedern Muskelkraft erspart. Hier besteht dieselbe weise Ökonomie der Natur, die z. B. auch bei der Atmung kräftersparend wirkt; denn die Ausatmung wird bekanntlich, fast ohne jede Muskelleistung, nur durch die Elastizität der bei der Einatmung gespannten und jetzt zurückfedernden Rippen und Darmgase ausgeführt.

Diese Kräftersparnis kann der Fuß um so besser leisten, je höher, d. h. je kräftiger die Feder ist, die er darstellt; denn um so weniger Muskelkraft ist erforderlich, um so später tritt also unter sonst gleichen Verhältnissen die Ermüdung ein. Menschen mit gut gewölbtem Fuß haben jenen „federnden Gang“, den leichten und doch festen, schleichen und doch nicht schlürfenden Tritt edler Raubtiere. Sie gehen über den Firn und die Schneefelder des Hochgebirges, als hätten sie die Flügel des Götterboten an den Sohlen, wo der schwerschreitende Plattfüßler bei jedem Schritt bis an die Knie einsinkt; sie haben auch im Thal und im Mittelgebirge nur die halbe Arbeit, weil sie wirklich, wie das Sprichwort sagt: „Sprungfedern an den Beinen tragen“. Sie sind als fechter um den einen Atemzug schneller, auf den es gerade an-



Alter venezianischer Damenschuh mit Stelze.

kommt, als der Gegner, weil ihre Fußgestaltung ihnen gestattet, Ausfall und Rückzug blitzschnell aufeinander folgen zu lassen. Sie haben bei allen körperlichen Übungen, bei denen die Gewandtheit der Beine den Erfolg verleiht, ein zehnfach so großes Vergnügen wie der schlechter gebaute Mitbewerber, weil sich buchstäblich „der Sieg an ihre Sohlen heftet“, und haben nur einen kleinen Teil der körperlichen und seelischen Ermüdung, weil sie kaum innere Widerstände zu überwinden haben. So gewinnen sie Vertrauen in die eigene Kraft, erziehen sich zu mutvollen Vertretern ihrer Persönlichkeit, zum Herrentum im besten Sinn, zum Charakter. Man sagt von solchen Leuten: sie haben Rasse.

Nun ist es zwar richtig, daß niemand in der Lage ist, sich einen ideal schönen Fuß zu verschaffen. Er ist ein Geschenk der Natur; aber einen leistungsfähigen Fuß kann man sich schaffen, oder vielmehr können die Eltern ihren Kindern schaffen; denn für den Erwachsenen kommt der Wunsch meistens zu spät. Kaum auf einem andern Gebiet der häuslichen Hygiene wird so viel gesündigt wie auf diesem, und der Zweck dieser Zeilen wird erreicht sein, wenn es gelingt, hier mit besserem Wissen ein besseres Handeln zu verbreiten.

Der Fuß des Säuglings ist platt; und zwar ist nicht etwa nur die Wölbung von Fett ausgefüllt, sondern die Feder ist wirklich noch nicht „aufgezogen“; sind doch die künftigen Knochen des Fußes noch gegen das Ende des ersten Lebensjahres lediglich Knorpelgebilde mit einzelnen Knochenkernen. Mit der Festigung des Gewebes schreitet die Wölbung voran, und zwar sind es die Muskeln des Fußes, die beim Gehen und Stehen die Knochen ausmodellieren und die Feder bilden. Im Lauf des fünften Jahres etwa ist der Fuß voll ausgebildet. Damit ist aber nicht gesagt, daß der kindliche Fuß bis zu dieser Periode keiner Pflege bedarf oder gar aller Art von Mißhygiene ausgesetzt werden kann. Ganz im Gegenteil erfordert gerade dieses Alter die höchste Sorgfalt verständnisvoller Pfleger; denn dieselbe Weichheit und Formbarkeit des Fußes, die ihn unter normalen Verhältnissen die leistungsfähigste Form annehmen läßt, läßt ihn natürlich unter abnormen Verhältnissen ebenso leicht krankhafte Formen annehmen.

Darum sollen vor allem Eltern und Pflegerinnen es unterlassen, das junge Kind zu Geh- und Stehversuchen anzuregen. Wenn ein Kind sich freiwillig aufstellt, lasse man es ruhig gewähren: es steht der Mutter Natur noch so nahe, daß es ihre leise Sprache sicher versteht, aber man thue auch nichts dafür. Wenn das Kind es ungewöhnlich lange Zeit unterläßt, Geh- und Stehversuche zu machen, so liegt die Vermutung nahe, daß es rhachitisch ist, d. h. an abnormer Weichheit der Knochen leidet. Stellt man ein solches Geschöpfchen auf die Füße, so können häßliche und die Funktionen hindernde Verbiegungen kaum ausbleiben. Es kommt dann nicht nur zu Plattfüßen, sondern auch zu Verbiegungen der Unterschenkel, Verschiebungen im Kniegelenk und sogar zu Abknickungen zwischen Schaft und Hals des Oberschenkels, die einen besonders häßlichen, watschelnden Gang bedingen. Auch im Becken kann es zu Verfrümmungen kommen, die namentlich beim weiblichen Geschlecht recht bedenkliche Folgen haben können. Alle diese üblen Möglichkeiten sind durch ein wenig Geduld im Säuglingsalter zu verhindern. Kinder sind eben wie Pflänzchen, an deren jungen Trieben man nicht ungeduldig zupfen soll, um sie schneller wachsen zu machen. Das gilt für das Körperliche und für das Geistige wahrlich nicht minder!

Auch bei größeren Kindern kann man in dieser Beziehung des Guten leicht zu viel thun. Man kann sie

spielen und springen lassen, solange Atem und Lust zulangen: da werden sie sich keinen Schaden thun. Denn auch in ihnen ist der warnende Instinkt des Körpers noch nicht abgestumpft, die befehlende Stimme naiver Lust und Anlust. Aber man forcire auch hier nichts. Nur solche Kinder, die zu ausgesprochener Fettleibigkeit neigen, wird man zu mäßiger Bewegung animieren müssen. In allem andern aber beherzige man den Rat: „Ne quid nimis!“ Weite Spaziergänge oder gar Fußmärsche, die nicht jeden Augenblick bei der ersten Ermüdungsäußerung abgebrochen werden können, sind imstande, einen gesunden Fuß zu verderben. Denn ist die Muskulatur, die das Gewölbe vor allem stützt und hält, ermüdet, so treten zwei in gleicher Richtung wirkende Folgen ein: erstens wuchtet die Körperlast nunmehr nach Erschlaffung der Muskeln allein auf die elastischen Bänder, die die Knochen des Fußes verbinden, überdehnt sie und preßt das Gewölbe überstark nach unten; und zweitens wird zuweilen, um die Muskulatur zu schonen, der Fuß fehlerhaft, zu weit nach außen, auf den Boden gesetzt, die Last also mehr auf den Innenrand als auf den Außenrand verlegt und dadurch erst recht das hier offene Gewölbe durchgebogen. So entsteht eine Formveränderung, meistens ein Plattfuß, der dann nicht mehr zu beseitigen ist. Der bekannte Orthopäde Veely empfiehlt deshalb, junge Kinder womöglich zum und vom Spielplatz fahren zu lassen, um alle ihre Muskelkraft der gesunden Bewegung des Spiels zu erhalten. Er hat wahrscheinlich die Wege auf dem glatten Straßenpflaster der Großstadt im Auge, auf denen der Fuß entarten muß, da er immer in ganz genau derselben Stellung aufgesetzt wird, wobei einige Muskeln überanstrengt und alle andern brachgelegt werden. So praktisch das Pflaster der Bürgersteige vom Standpunkt des Verkehrs sein mag, so verderblich ist es von dem der Fußhygiene: es verwandelt das geschmeidige Taft- und Greiforgan mit seiner beweglichen, fein abgestimmten Muskulatur in eine steife, ungelente Platte! Darum ist für das Kind das Spiel auf unebenem Waldboden und auf „bewegtem“, ungepflastertem Terrain gerade so eine hygienische Fußkur und Fußübung wie für den Erwachsenen eine Bergbesteigung, wo auch jeder Schritt ein neues Einstellen des Fußes erfordert, wo auch jeder Schritt neue Muskelkombinationen in Thätigkeit setzt.

Mehr noch als in Bezug auf das Maß der Bewegung der Kinder pflegen Eltern auf die Art der Bewegung zu sündigen. Wir denken hier namentlich an die überaus häufige Mahnung: „Geh auswärts!“

Zweifellos schreitet der schön gebaute Fuß mit auswärts gerichteten Zehen, und zweifellos ist das Gegenteil ein Zeichen plumpen Baus und leiblicher Unbeholfenheit: daher wird selten der Darsteller des Tölpels auf der Volksbühne versäumen, seine naiven Zuschauer mit dieser Gangart zu entzücken. Aber es wird hier gewiß nach der andern Seite zuviel gethan. Man hält die Kinder — und die Militärs von Beruf auch ihre erwachsenen Untergebenen — häufig zum Uebermaß der Auswärtsrichtung an, und das ist schädlich! Wenn der Fuß zu stark nach außen gedreht wird, fällt die Körperlast überstark auf die Innenkante des Fußes: und es droht Plattfuß und X-Bein und zwar um so mehr, je weicher der Knochen noch ist; darum ist diese pädagogische Aesthetik namentlich Kindern äußerst gefährlich. Sie setzen häufig ganz instinktiv die Fußspitzen gerade nach vorn und sogar etwas nach innen, eben um einem beginnenden Plattfuß oder X-Bein entgegenzuwirken: solche feinen Regulationen zu stören, den selbstsicheren Instinkt zu beirren, der dem Kind die leichteste und gesündeste Bewegung fehllos ausfindet, ist ein schweres Verschulden der Eltern. Man lasse die Kinder gewähren, vertraue bei kleinen Abweichungen von der Norm auf die heilende Zeit und bei starken Abweichungen dem orthopädisch geschulten Arzt

lieber, als dem durch Modethorheiten befangenen eigenen Urteil.



Fast noch wichtiger als alle diese Schädigungen, die die Erziehung über den kindlichen Fuß bringen kann, indem sie den Anfang der Geh- und Stehversuche, das Ausmaß der Leistungen und schließlich die Haltung unzuweckmäßig beeinflussen — fast wichtiger noch sind die Schädigungen des Fußes durch unzuweckmäßiges Schuhwerk. Der beste Schuh ist für ein mildes Klima die eigene Haut. Zwar kommen Fußdeformitäten auch bei Menschen vor, die ihr Leben lang barfuß gegangen sind; aber das sind Ausnahmen, die fast immer darauf beruhen, daß die Betroffenen in unverhältnismäßig zarter Jugend schwer arbeiten müssen. So findet sich z. B. die berüchtigte Plattfüßigkeit der Neger regelmäßig nur bei Sklaven, nicht aber bei ihren freien Rassegenossen. Diese Erfahrung sei eine Warnung für Eltern, die es gestatten oder gar verlangen, daß kleine Kinder ihre noch kleineren Geschwister herumschleppen. — Auch die Abknickung der großen Zehe nach außen und oben, d. h. ihre Lagerung über die andern Zehen, der gefürchtete „Ballen“, das häufigste Leiden stiefeltragender Kulturmenschen, findet sich zuweilen bei Barfüßlern, aber fast nur bei solchen, die viel schwere Arbeit in tiefgründigem, zumal nassem Boden zu leisten haben, wo die große Zehe sehr stark beansprucht wird. Aber selbst hier erreicht das Leiden nie einen so hohen Grad wie beim beschuhten Fuß.

Unser nördliches Klima erlaubt es uns nicht, dauernd barfuß zu gehen, aber in der günstigen Jahreszeit können wir unsere Kinder ruhig in dieser Beziehung zur heilenden Mutter Natur zurückkehren lassen. Das Barfußlaufen ist nicht nur ein ausgezeichnetes Mittel gegen die bei Kindern häufig überstarke Schweißsekretion, sondern es macht auch den menschlichen Körper widerstandsfähiger gegen Erkältung und ist die beste Turnübung für den Fuß, die sich denken läßt, da das Kind bei Strafe schmerzhafter Empfindung gezwungen ist, seine Trittsfläche dem Terrain anzupassen. Die Befürchtung, die Kinder könnten dadurch breite und große Füße bekommen, ist ganz gegenstandslos.

Im Winter natürlich und auch in der schönen Jahreszeit in der Stadt, in der Schule u. s. w. bedarf es der Beschuhung. Und sie wird auch nichts schaden, wenn sie rationell ist. Aber daran hapert es leider gar zu oft. Hier harret ein breites Feld der häuslichen Gesundheitspflege.

Einem Satz gebührt die erste Stelle in jeder Auseinandersetzung über rationelle Fußbekleidung: jeder zweibällige Schuh d. h. jeder Schuh, der so gearbeitet ist, daß er auf beide Füße paßt, ist absolut verwerflich! Der Fuß ist symmetrisch gebaut und verlangt daher auch eine entsprechende Bekleidung. Der zweibällige Schuh ist vor allem deshalb verwerflich, weil die größte Länge seiner Sohle naturgemäß in der Mitte liegt. Das ist gänzlich der Physiologie zuwider, denn beim normalen Fuß läuft die Linie der größten Länge von der Mitte der Ferse schräg nach vorn innen, nach der Spitze der großen Zehe.

Wird nun ein zweibälliger Schuh über einen Fuß gezogen, so bestrebt sich dieser naturgemäß, seine größte Länge dahin zu plazieren, wo die größte Länge des Schuhs ist, also in die Mitte. Es entsteht somit ein Kampf zwischen der großen Zehe und dem Oberleder: bei Damenstiefeln mit ihrem zarten Leder giebt dies nach, und der Schuh verliert seine Form; aber bei Männerstiefeln bleibt meistens das starre Oberleder Sieger, die große Zehe wird nach außen gegen und über die andern Zehen gedrängt, die kleineren Zehen, namentlich bei engen, spitzen Schuhen, werden zusammengequetscht und verkrüppelt, und der Ballen ist fertig, der Fuß häßlich und in seiner Leistungsfähigkeit vermindert. Durch den Zwang falschen Auftretens, den

ein solches Marterinstrument noch dazu ausübt, kann es auch zur Plattfußbildung kommen.

Die erste Bedingung eines rationellen Schuhs ist daher der Korrektheit für jeden Fuß eigens gezeichnete Sohlenschnitt. Er muß folgende Eigenschaften haben: es muß der innere Rand fast genau gerade verlaufen, und die größte Länge muß sich, wie beim Fuß, von der Mitte der Ferse zur Mitte der großen Zehe hinziehen.

Eine korrekte Sohle muß außer diesem anatomischen Schnitt natürlich auch die richtige Länge und Breite haben. Da der belastete Fuß durch Niederdrücken der Feder natürlich länger und breiter wird, so muß das Maßnehmen der Sohle am möglichst stark belasteten Fuß stattfinden. Umgekehrt muß die Spannhöhe am freischwebenden Fuß gemessen werden, weil sie hier am größten ist. Das Längemaß, das man beim maximal belasteten Fuß erhält, übertrifft das des unbelasteten um $\frac{2}{3}$ Zentimeter und das des bei aktiver Spannung der Sohlenmuskulatur gemessenen um weitere $\frac{2}{3}$ Zentimeter. Es kann also unter Umständen aus einer Messung in fehlerhafter Stellung ein Schuh hervorgehen, der $1\frac{1}{3}$ Zentimeter zu kurz ist; und was das zu bedeuten hat, geht daraus hervor, daß ein Schuh schon Schmerzen und Zehenverkrüppelungen erzeugt, wenn er nur um $\frac{1}{2}$ Zentimeter zu kurz ist. Schon dadurch werden die Zehen gezwungen, eine Krallenstellung einzunehmen, was sehr bald Ermüdung und sogar Sohlenkrämpfe hervorruft. Ist der Schuh aber gar um zwei Schusterrische = $1\frac{1}{3}$ Zentimeter zu kurz, dann ist das Gehen überhaupt unmöglich, wenn nicht etwa das Oberleder ganz besonders weich und nachgiebig ist. Auf der andern Seite aber macht schon ein ein bis zwei Stiche zu langer Schuh das Gehen unmöglich. Daraus erhellt, wie wichtig die richtige Maßbestimmung für die Sohlenlänge ist. Diese soll stets am maximal belasteten Fuß festgestellt werden, und dann hat der Schuhmacher bei einem Schuh runder Form etwa 0,8 Zentimeter, bei einem solchen spitzer Form 1,8 bis 2 Zentimeter zuzulegen.

Ist auf diese Weise die Leistengröße und Form korrekt bestimmt, so hat der Jünger Crispini noch eine ganze Anzahl allgemeiner Regeln zu beobachten. Es muß vor allen Dingen die vordere Kappe so weit sein, daß die Zehen bequem Platz finden, sonst giebt es Schmerzen und häßliche Verkrüppelungen der Nägel, und es muß ferner der Absatz die rechte Form haben, d. h. nicht zu hoch sein und weit genug nach vorn reichen, um das Gewölbe zu unterstützen. Beely ist der Ansicht, daß eine Absatzhöhe von 1—2 Zentimetern, bei Erwachsenen sogar von 3 Zentimetern nichts schaden wird. Höhere Absätze, wie z. B. bei dem einst beliebten venezianischen Damenschuh (S. 1276), verkrüppeln nicht nur den Fuß und erschweren jede Bewegung, sondern sind auch den Knöcheln geradezu gefährlich, weil sie das gefürchtete Umknicken befördern, und führen schließlich zu der höchst unangenehmen „Spinalirritation“ durch Ermüdung der Rückenmuskulatur, die durch diesen Wahnsinn der Mode gezwungen wird, die Wirbelsäule in fehlerhafter Stellung mühsam zu balancieren.

In weitere Details der edlen Schusterkunst wollen wir nicht hinabtauchen; man möchte uns sonst das Wort zurufen: „Schuster, bleib bei deinem Leisten!“ Aber wir wollen diese Auseinandersetzung mit einigen Worten Beelys schließen: „Man nimmt gewöhnlich an, die Kinder dürften jeden Schuh tragen, ihnen schade z. B. zweibälliges Schuhwerk nicht. Man giebt ihnen absichtlich solches, damit es abwechselnd auf dem rechten und dem linken Fuß benutzt werde; viele glauben, durch dieses Wechseln das Schief-treten des Schuhs verhindern zu können, ja sie verlangen von dem Fuß, daß er einen schiefgetretenen Schuh wieder gerade treten soll.“ Dazu kommt, daß fertiggekaufte Kinderschuhe überhaupt oft unzuweckmäßig und schlecht

gearbeitet sind, da viele Schuhmacher die ganze Kinderschuharbeit, als wenig lohnend, nur sehr nebensächlich betreiben.

Und doch wird gerade in der Kindheit der Keim zu späteren Fußleiden gelegt, und häufig bleiben schon nach den ersten Lederschuhen Verunstaltungen und Verkrümmungen für das ganze Leben zurück. Die Eltern sind dann oft geneigt, diese durch die ersten Schuhe verursachten Deformationen als angeboren und, da sie ihrerseits auch daselbe durchgemacht haben, als ererbt zu betrachten. Damit beruhigen sie sich, ohne zu ahnen, daß die ersten „niedlichen“ Lederschuhe das Verhängnisvolle waren. Ihnen allen können wir erklären, daß angeborene Fehverkrüppelungen äußerst selten sind, ja daß solche nicht einmal beim angeborenen Klumpfuß häufig vorkommen.

Darum gelten auch für die Kinderschuhe dieselben Regeln, diese stets nach der richtigen Gestalt des Fußes und vor allem niemals symmetrisch anzufertigen. Symmetrische zweibällige Schuhe, die leider auch von unserer Damenuwelt vielfach bevorzugt werden, sind überhaupt gänzlich zu verwerfen.

Am verhängnisvollsten für den Fuß pflegt das Alter von 15—20 Jahren zu werden, weil in diesen Jahren die Eitelkeit erwacht und durch die Mode verwirrte Schönheitsbegriffe maßgebender für die Form des Schuhs sind als das persönliche Behagen und Wohlbefinden. Es ist zugleich die Zeit, in der Eltern und Pfleger nicht mehr so verantwortlich sind für die Ausrüstung ihrer Pflegebefohlenen und diese selbst ihrem Geschmack mehr nachgeben können; und Eitelkeit verträgt viel.“

Was für den Schuh gilt, gilt im abgeschwächtem Maß auch für den Strumpf. Auch hier wäre das Ideal ein nach genauem Maß hergestellter, einbälliger Strumpf. Da es sich aber um ein nachgiebigeres Material zu handeln pflegt, das schlimmstenfalls reißt, so genügt es wohl, zu fordern, daß der Strumpf glatt anliegt und an den Fehen

weit und breit genug ist, um ihnen vollen Spielraum zu schaffen.

Zum Schluß noch einige Worte über die Behandlung schon eingetretener Fußdeformitäten! Ganz leichte Grade von Plattfuß (Senkung des inneren Fußrandes und Auswärtsrücken der Fußspitze) und Klumpfuß (Hebung des inneren Fußrandes und Einwärtsrücken der Spitze) lassen sich schon durch einen zweckmäßigen Sohlenschnitt bekämpfen und beseitigen, den ein spezialistisch geschulter Schuhmacher auch ohne ärztliche Anordnung anfertigen kann. Höhere Grade des Plattfußes — von den übrigen Krankheiten wollen wir hier nicht reden, denn sie sind und bleiben Domäne des Arztes — werden mit Einlagen in den Stiefel behandelt, die am besten aus breiten, die ganze Sohle umfassenden Stahlfedern bestehen, geeignet, das Gewölbe von unten her zu stützen und zu heben und so die natürliche Feder zu ersetzen. Massage u. v. zweckmäßige Gymnastik unterstützen die Kur, bei der meistens die nicht seltenen Plattfußschmerzen im Knöchelgelenk verschwinden und der Gang sich verbessert. Der am ersten Tag fast unerträgliche Druck der Einlagen gegen die Sohlen wird sehr schnell als fortab unentbehrliche Wohlthat empfunden. Hilft das bei sehr schweren Fällen nichts mehr, so tritt der Orthopäde und Chirurg in seine Rechte. Aber davon wollen wir heute nicht sprechen. Uns kommt es darauf an, ein Verhalten zu lehren, das den Operateur und seine furchtbare Kunst immer mehr und mehr entbehrlich macht, und das ist auf diesem Gebiet in ebenso weitem Maß zu erreichen wie auf jedem andern der Gesundheitspflege. Sollen die großartigen Aufwendungen der Kommunen und des Staates für eine moderne öffentliche Hygiene ihren vollen Nutzen stiften, so muß jeder Hausvater und jede Hausmutter, jeder Erzieher und jeder Lehrmeister in ihrem engen Kreis intelligent und thatkräftig genug sein, um das ihre beizutragen an häuslicher Hygiene. Und davon ist eins der wichtigsten Kapitel die Pflege des kindlichen Fußes.



Allabendlich!

Allabendlich leuchten die Lichter im Thale.
 Vom Fenster der Höhe in einsamem Saale
 Hinunter starr ich ins dichte Gewühl —
 Und suche ein Licht und kann es nicht finden! —
 Und während die sehnenenden Augen erblinden,
 Umwehen die Fröste der Tiefe mich kühl.

Allabendlich packt mich das wilde Begehren,
 Den lobenden Leuchten im Thale zu wehren,
 Die Lichter zu löschen zu schweigender Nacht:
 Sie alle zu löschen, bis auf das deine!
 Dann strahlte in einsamer Pracht nur das eine —
 Das Licht deiner Liebe, die dort für mich wacht.

Vergebens such ich dein Haus und dein Zimmer!
 Allabendlich narrt mich das wirre Geflimmer —
 Ist dies es? — Ist's jenes? — Wo bist du, mein Licht? —
 Wer zeigt deine Spur mir im sprühenden Meere? —
 Allabendlich suche im endlosen Heere
 Das Licht ich der Liebe — und finde es nicht!

John Henry Mackay.

