

**Zeitschrift:** Heimatkunde Wiggertal  
**Herausgeber:** Heimatvereinigung Wiggertal  
**Band:** 31 (1973)

**Artikel:** Lass mich deine Stufe sein ; Träume  
**Autor:** Muff, Jakob  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-718461>

#### 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:** 23.02.2026

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

# Lass mich deine Stufe sein

Laß mich deine Stufe sein  
aufwärts in das Licht.  
Schmerzen mich auch Schuh und Stein,  
klagen werd ich nicht.

Laß mich deine Stufe sein  
aufwärts in das Glück.  
Kümmre nicht um meine Pein,  
geht auch meins in Stück.

Sonne dich im lichten Schein,  
nütz die kurze Frist!  
Glaubst du, ich könnt traurig sein,  
wenn du glücklich bist?

## Träume

Aus des Traumes Brunnenschächten  
steigen aufwärts in den Nächten  
sanften Schwungs und sonder Eile  
der Erinnerung Silberseile,  
schütten Eimer güldnen Lichts  
in mein Heute aus dem Nichts.  
Und ich steh am Brunnenrand,  
Wasser perlt in meine Hand.  
Dankend schlürfe ich die Tropfen,  
die vom Kruge niedertropfen.  
Was die Eimer lichtvoll heben,  
ist dahingeschwundnes Leben,  
längst erloschen in der Brust.  
Einst wars Leid und einst wars Lust.

Jakob Muff — Aus der unveröffentlichten Manuscriptsammlung ‹Sieben-hügelland›