

Zeitschrift: Werdenberger Jahrbuch : Beiträge zu Geschichte und Kultur der Gemeinden Wartau, Sevelen, Buchs, Grabs, Gams und Sennwald

Herausgeber: Historischer Verein der Region Werdenberg

Band: 32 (2019)

Artikel: Bildreportage : Margelchopfmeditation

Autor: Noser, Edith

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1036204>

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](#)

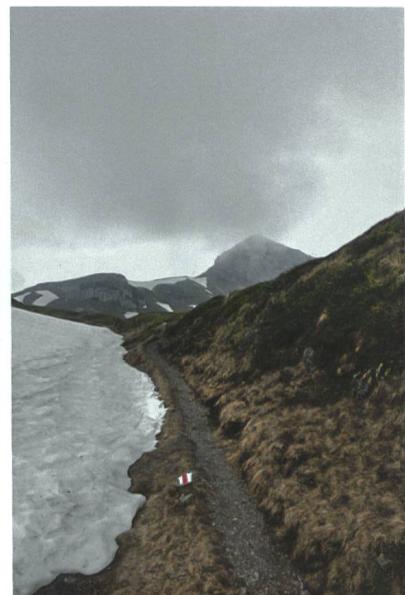
Download PDF: 16.01.2026

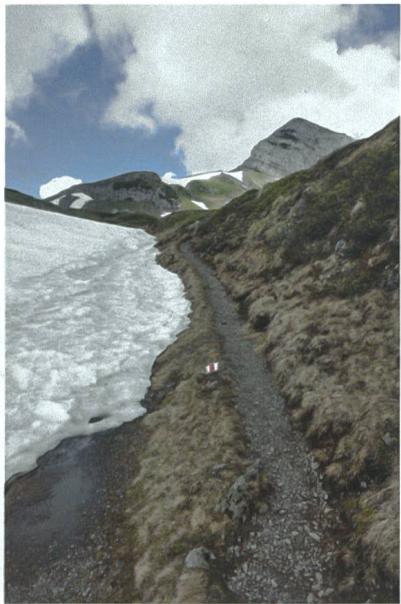
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

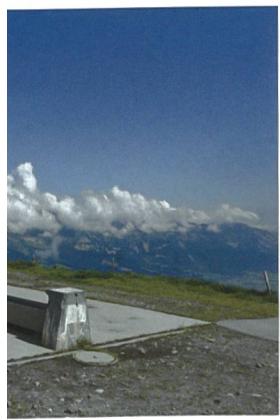
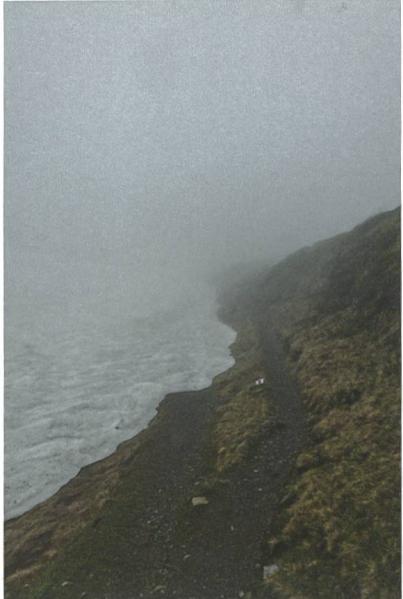
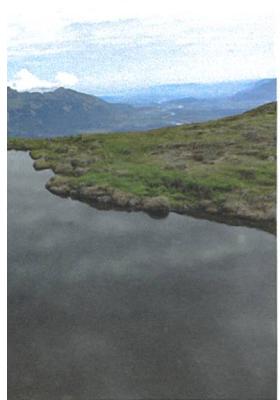
Edith Noser

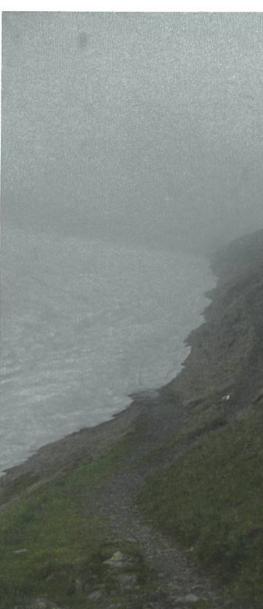
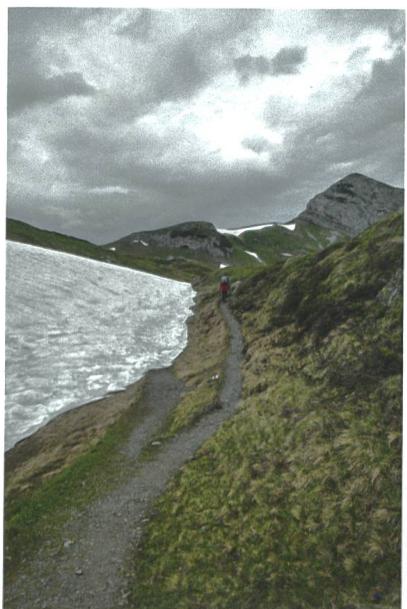
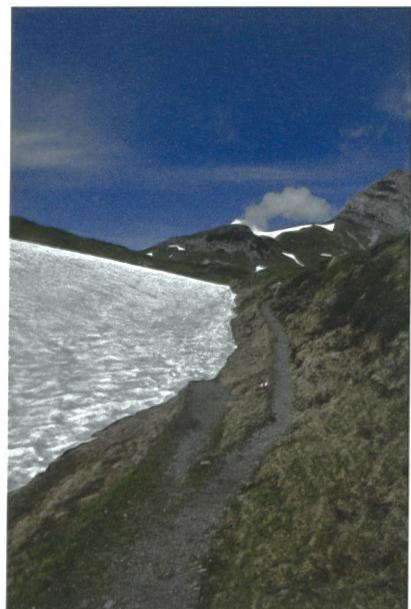
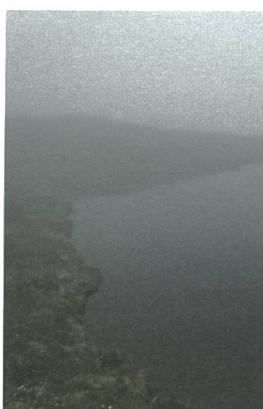
Bildreportage: Margelchopfmedi- tation

Die Kindergartenlehrerin Edith Noser-Heeb hatte vergangenes Jahr ein spezielles Ziel – jeden Tag auf den Margelchopf wandern während eines Monats. Doch nicht die möglichst schnelle Gipfelbesteigung stand im Vordergrund, sondern der tägliche geruhsame, meditative Weg und die kleinsten Veränderungen, die er täglich mit sich brachte – einige Bildimpressionen.





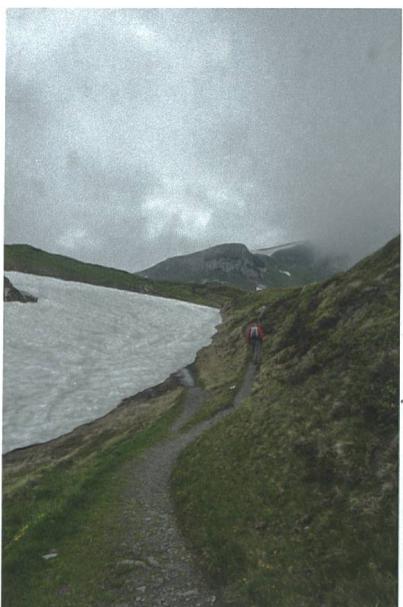
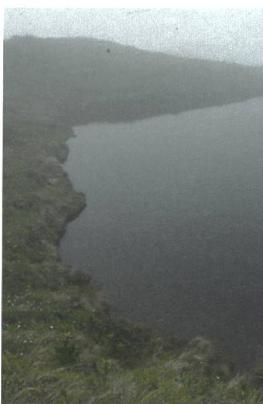


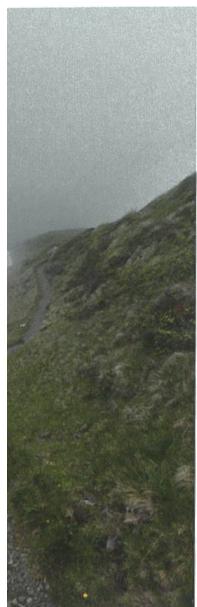




Die Idee, einmal während einer bestimmten Zeit täglich den gleichen Berg zu besteigen, begleitet mich schon lange. Im Frühling beschliesse ich, das lang gehegte Vorhaben umzusetzen: Im Juni möchte ich täglich auf den Margelchopf pilgern – bei jedem Wetter, egal in welcher Verfassung ich mich befinden, eben im Sinne einer Meditation? Wiederholungen entsprechen meinem Naturell.»¹





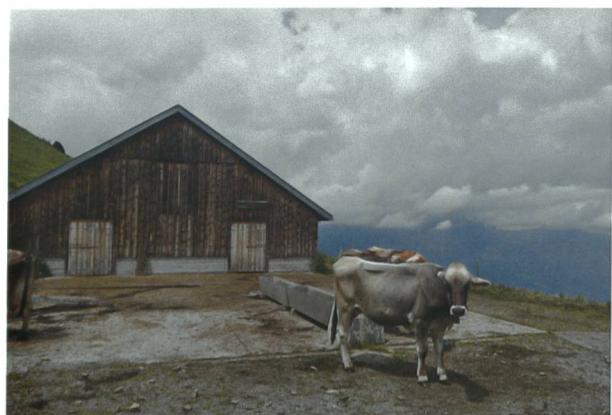
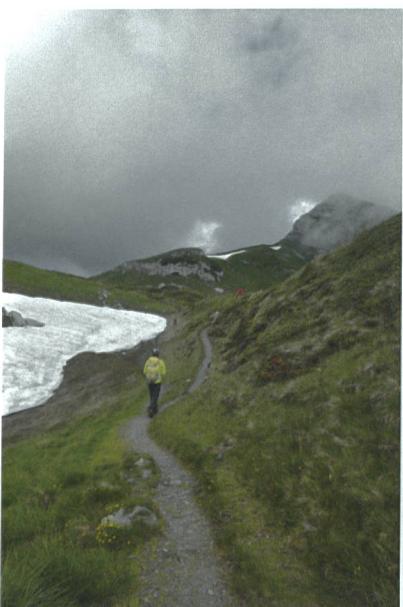


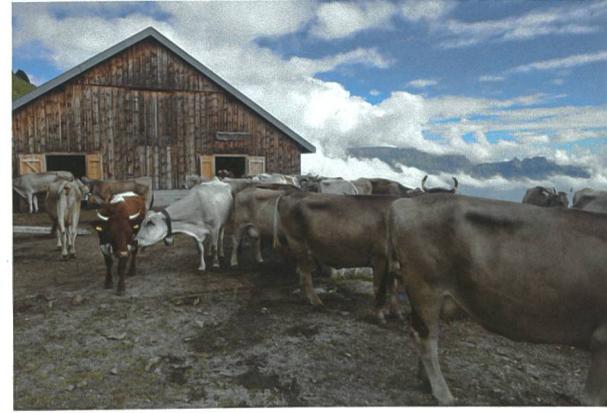
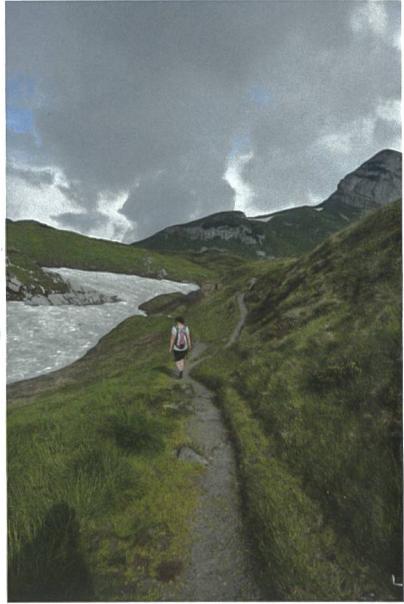
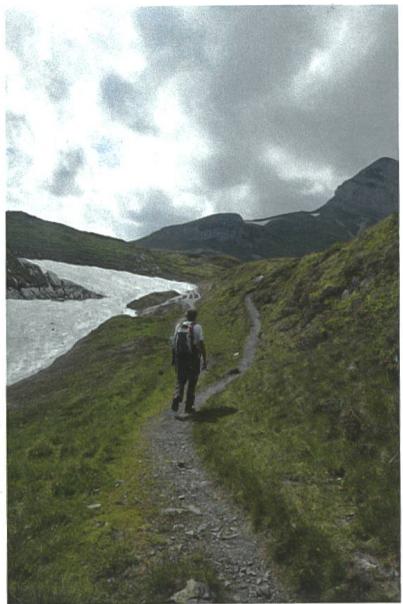
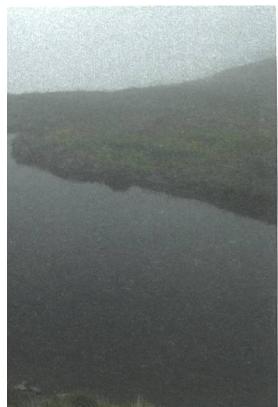




«Wenn ich den Leuten von meiner Meditation erzähle, schauen sie mich entweder erstaunt an oder scheinen dies nicht zu verstehen oder überhören es schlicht und einfach. Postwendend kommen Fragen oder Äußerungen zu meinem Vorhaben: «Ah, du möchtest einen persönlichen Rekord aufstellen.» [...] Es scheint also, wenn man so ein Vorhaben hat, dann muss es um Leistung gehen, ja wie überhaupt unser ganzes Leben sich um nichts anderes dreht.»









«Franz begleitet mich.
Abschluss des Projekts, Elms-
feuer, wir werden fast vom
Blitz erschlagen. Wir stellen uns
die Zeitungsnotiz vor: <Ehepaar
wird auf Margelchopf vom
Blitz erschlagen. Das Ziel,
dreissigmal in Folge auf diesen
Berg hinauf, hat sie erreicht.»»



Edith Noser-Heeb ist Kindergärtnerin und in Buchs aufgewachsen und verwurzelt. Sie liebt es, in den Bergen zu wandern und dabei ihre Gedanken schweifen zu lassen. Der Margelchopf hat für sie eine besondere Anziehungskraft.

Anmerkungen

- 1 Die Zitate sind kurze Auszüge aus Edith Nosers persönlichen Notizen während dieser Zeit.

