

„AUF DER ALM TANKT MEINE SEELE AUF“



Foto: Mathias Neubauer

Von Axel Effner

Auf der Suche nach Selbsterkenntnis reisen manche in den Ashram nach Indien, zu Schamanen in den Amazonas oder konsultieren Heiler auf den Philippinen. Eine Chiemgauerin hat quasi direkt vor der Haustür Grenzerfahrungen gemacht, die ihr neue Perspektiven eröffnet und ihr Leben bereichert haben: Seit gut sechs Jahren nimmt sich Martina Fischer jedes Jahr im Sommer eine Auszeit und arbeitet als Sennerin auf der Alm. Trotz harter Arbeit, dem fast völligen Verzicht auf Komfort und zum Teil rauen Wetterbedingungen hat ihr das einfache Leben fernab des modernen Alltags Erfüllung, Glück und ein intensiveres Gefühl dafür beschert, was wichtig ist im Leben. Ihre Erlebnisse und Erfahrungen mit dem Dasein am Berg hat die examinierte Krankenschwester, Ernährungsberaterin und passionierte Musikerin 2015 in dem Buch „Die Alm – ein Ort für die Seele“ festgehalten. Es ist inzwischen in dritter Auflage erschienen. Das große Interesse an Fischers Geschichten spiegelt sich auch darin wider, dass Lesungen mit ihr regelmäßig ausgebucht sind. Die CHIEMGAUERIN wollte es deshalb genau wissen und hat die Almerin vom Simssee in ihrem neuen Sommerdomizil auf der Krottentaler Alm oberhalb von Geitau bei Bayerischzell zum Interview besucht. Malerisch zwischen mächtigen Steinblöcken und saftigen Almwiesen auf 1.437 Meter Seehöhe eingebettet, lädt die 1864 erbaute, ursprüngliche Alm zum Verweilen ein. Die alten Holzbalken, die gemütliche Bank und die zum Trocknen aufgehängten Gerätschaften wirken so, als sei hier die Zeit stehengeblieben. Lediglich ein kleines Solarbauteil am Giebel weist auf ein Zugeständnis an die Moderne hin. Dass das Leben hier besonderen Gesetzen folgt, wird im Gespräch mit der 45-jährigen schnell klar.



CHIEMGAUERIN: *Martina, nach Deinen Sommern 2011 bis 2013 auf der Rampoldalm oberhalb von Brannenburg und 2015/16 auf der Laubensteinalm bei Frasdorf bist du jetzt mit Blick auf den Wendelstein am weitesten entfernt von Deinem Zuhause. Was ist das Besondere an dieser Alm?*

Die Krottentaler Alm ist bis jetzt die ursprünglichste und die am höchsten gelegene Alm. Wind und Wetter sind hier rauer als bei den anderen Almen. Es gibt hier weder fließendes Wasser noch Strom und nur ein Plumpsklo. Nachts habe ich eine Gaslampe und kleine Lichter aus dem Baumarkt. Das Solarpanel dient nur dazu, das Handy aufzuladen, sozusagen als Verbindung zur Außenwelt.

CHIEMGAUERIN: *Kannst Du denn da überhaupt abschalten?*

Ich will und muss hier oben nicht dauernd erreichbar sein. Einige Freunde haben sich anfangs beschwert, dass ich auf ihre WhatsApp-Nachrichten nicht geantwortet habe, inzwischen hat sich das eingespielt. Andererseits sind Nachrichten wichtig, etwa für private oder geschäftliche Dinge. Vor einigen Wochen hat hier überraschend eine Kuh auf der Weide gekalbt. Da hat Margit, die Sennerin von der Nachbaralm, mitangepackt. Danach haben wir den Bauern informiert. Ebenso liegt mir natürlich der Austausch mit meinem Mann Franz am Herzen.

CHIEMGAUERIN: *Für den ist das sicherlich nicht einfach, wenn Du im Sommer ein paar Monate lang weg bist, oder?*

Wir haben vor meinem ersten Almaufenthalt 2011 ganz lange und intensiv darüber gesprochen. Die Entscheidung, meinem Herzenswunsch zu folgen, war nicht leicht. Franz ist Maurermeister und hat ein kleines Baugeschäft und wir leben in einem Bauernhof mit Garten. Das war natürlich eine enorme Umstellung



Fotos: Axel Effner

für ihn, aber er unterstützt mich, ist regelmäßig zu Besuch da und versorgt mich mit frischen Lebensmitteln, vor allem Obst und Gemüse. Umgekehrt bin ich 2014 auf seinen Wunsch hin nicht auf die Alm gegangen, sondern zuhause geblieben. Stattdessen habe ich eine Ausbildung für Phyto- und Kräuterheilkunde gemacht.

CHIEMGAUERIN: *Wie bist Du denn überhaupt auf die Idee gekommen, als Sennerin auf die Alm zu gehen?*

Ich bin mit zwei Geschwistern auf dem Bauernhof aufgewachsen. In guter Erinnerung geblieben ist mir der Geruch von Heu, der Umgang mit den Kühen und die Stallarbeit mit meinem Vater, der leider starb, als ich 18 war. Die Mutter zeigte mir, wie das Buttern und Käsemachen geht. Als Kind und Jugendliche war ich immer wieder mal auf Almen, habe dort übernachtet und war vom Leben dort absolut fasziniert.

CHIEMGAUERIN: *Gab es einen bestimmten Anlass für Deine Entscheidung?*

Konkret geworden ist mein Wunsch, auf die Alm zu gehen, im Herbst 2010. Ich habe damals Micha, die Frau meines Cousins, mehrmals auf einer Alm im Wendelsteingebiet besucht. Ich habe mitangepackt und gemerkt, wie dort die Anspannung von mir abgefallen ist. Die Einfachheit, die klare Luft, die Natur und die Tiere, vieles hat da zusammengespielt. Dieses Erlebnis



hat alles ins Rollen gebracht. Entscheidend war auch, dass das „Bewerbungsgespräch“ mit dem Bauern für meinen ersten Almaufenthalt so gut geklappt hat.

CHIEMGAUERIN: *Haben auch berufliche Gründe bei der Entscheidung mitgespielt?*

Natürlich. Als examinierte Krankenschwester in der Klinik hatte ich mir öfter schon die Frage gestellt, ob es das schon gewesen sein sollte: Tag für Tag oder Nacht für Nacht in geschlossenen Räumen zu verbringen, als Rädchen im Getriebe mit engem Zeitplan zu funktionieren, begleitet von Klingeln, Alarm, Hetze und dem Blick auf die Uhr. Mir war klar gewor-

den, dass diese Tätigkeit nicht nur Stress verursachte, sondern auch meine Seele unglücklich gemacht hat. Über eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin und den Wechsel erst in einen Biomarkt und dann in ein Sportgeschäft kam ich Schritt für Schritt dem näher, was ich eigentlich tun wollte: draußen sein, mich bewegen, Sport machen, mich mit der Natur und Tieren beschäftigen oder Heilpflanzen sammeln.

CHIEMGAUERIN: *Wie sieht denn dein Tagesablauf auf der Alm aus? Hast Du nicht Angst gehabt, dass dich die vielen Aufgaben überfordern?*

Von unserem Bauernhof her waren mir noch viele Tätigkeiten vertraut und als Krankenschwester war ich den Umgang mit Kranken und Verletzten, Stresssituationen oder schwerer körperlicher Arbeit gewohnt. Von daher war ich guten Mutes. Die Aufgaben als Almerin sind vielfältig: Das reicht von der Versorgung und dem täglichen Zählen der Kälbchen und Jungkühe, die sich noch nicht so gut im Almgebiet auskennen, über das Melken der Milchkühe samt Weiterverarbeitung der Milch zu Rahm, Butter, Käse und Topfen. Ebenso muss man die Zäune um die Weiden sowie die Quellen und Brunnen kontrollieren, die Almwege auskehren, die Almwiesen von unerwünschtem Bewuchs befreien oder auch Gäste und Urlauber bewirten. Da ist so ein Tag, der um 4.30 Uhr beginnt, schnell rum.

CHIEMGAUERIN: *Macht Dir da zuweilen nicht die Einsamkeit zu schaffen?*

So komisch es klingt, aber eingebettet in die natürlichen Rhythmen der Natur und umgeben von den Tieren, deren Lebensfreude man direkt spürt, fühle ich mich hier nicht einsam. Ich glaube, in den Städten und Dörfern im Tal gibt es viel mehr Einsamkeit, obwohl dort genügend Ablenkung geboten ist. Es ist eher so, dass die Zeit hier auf der Alm

– abseits von ständigem Multitasking – wieder einen natürlichen Fluss bekommt, die Sinne und die Eigenwahrnehmung geschärft werden und ich am Ende des Tages voller Zufriedenheit sehe, was ich alles mit Kopf und Händen geschafft habe. Ich glaube, wer den ganzen Tag vor dem Computer arbeitet, dem fehlt oft diese Erfüllung. Außerdem: Wenn ich Lust auf einen Ratsch habe, besuche ich meine Nachbar-Sennerin Margit.

CHIEMGAUERIN: *Du gehst gerade barfuß und hast lackierte Fußnägel. Geht Dir die Schönheitspflege hier auf der Alm nicht ab?*

Die sind noch von meinem letzten Aufenthalt im Tal lackiert. Natürlich mache ich mich gerne schön, aber hier oben spielt das keine so große Rolle. Für die Morgentoilette gibt es den Brunnentrog vor der Hütte, zum Haarewaschen mache ich einen Kessel Wasser heiß. Man ist hier nicht diesem ständigen Druck ausgesetzt, dem neuesten Modetrend zu folgen oder gut aussehen zu müssen, sondern wird sehr souverän. Mir reichen ein paar zweckmäßige Klamotten für die Arbeit, Regenkleidung und ein Dirndl für festliche Anlässe wie die Bergmesse. Im Tal haben die Leute eine immense Angst vor allem Möglichen. Hier oben in der Stille, umtost von Wind und Wetter, lernt man wieder, mit Gelassenheit dem Fluss des Lebens zu vertrauen.

CHIEMGAUERIN: *Was macht für Dich als Chiemgauerin das Besondere des Chiemgaus aus?*

Das ist meine Heimat, hier leben meine Familie, mein Mann und meine Freunde, und auch als Flügelhornistin fühle ich mich zum Beispiel in der Blaskapelle von Bernau bestens aufgehoben. Der Blick am Abend, wenn der Tag zur Ruhe kommt, von der Alm auf den Chiemsee oder den Simssee, das ist echtes Glück.



CHIEMGAUERIN: *Worauf führst Du das große Interesse an Deinem Buch oder an Lesungen mit Dir zurück?*

Ich glaube, jeder Mensch trägt etwas in sich, was er gerne machen würde, aber sich vielleicht nicht traut. Viele haben auch durch das Überangebot und die Schnelligkeit unserer Zeit die Orientierung oder das Gefühl für sich selbst aus den Augen verloren. Das authentische Dasein als Sennerin, fern des Alltags hoch auf dem Berg, hat etwas Faszinierendes. Außerdem finden die Menschen beim Geschichtenerzählen wieder zusammen.



INFOBOX



Infos zu Buch und Lesung

Ihre Lebensweisheiten, Geschichten und Rezepte von den Aufenthalten als Sennerin auf der Rampoldalm und der Laubensteinalm hat die Chiemgauerin Martina Fischer 2016 auf der Grundlage eines Foto-Tagebuchs mit ihren Gedanken dazu in dem Buch „Die Alm – ein Ort für die Seele“ festgehalten. Unterstützt wurde sie dabei von der Chiemgauer Autorin und Journalistin Dorothea Steinbacher. Das Buch enthält neben Rezepten von leckeren Almgerichten und Tinkturen von Heilpflanzen auch Tipps vom Almwirtschaftlichen Verband Oberbayern zu der Frage, wie man Senner bzw. Sennerin werden kann. Im Rahmen einer Lesung ist Martina Fischer am 2. November um 19.30 Uhr in der Gemeindebücherei in Stephanskirchen zu Gast. Eine Anmeldung ist unter Telefon 08031 / 8877018 möglich. Das Buch von Martina Fischer heißt „Die Alm – Ein Ort für die Seele“; ISBN: 978-3-424-63118-0; 19,99 Euro.