



Aus dem Leben einer Sennerin

Über den Dingen

Ein einfaches Leben in freier Natur. Mit Tieren, Wind und Wetter, allein und autark: Sennerin Martina Fischer schildert in ihrem Buch »Die Alm – Ein Ort für die Seele« ihre Auszeiten auf der Alm. Ehrlich und informativ beschreibt sie das geliebte, aber harte Dasein am Berg und gelebtes bayerisches Brauchtum. Ein Besuch bei der Autorin.

Text: Petra Rapp **Fotos:** Mathias Neubauer

Täglicher Gang:
Morgens und abends
treibt Martina Fischer
die Kühe von den
Weiden zum Melken in
die Rampoldalm.

Nein, mit Schreiben hatte sie vorher wirklich nichts am Hut, sagt Martina Fischer und streichelt eines der vor wenigen Tagen in ihrem Kleiderschrank geborenen Kätzchen. In ein paar Wochen, wenn sie groß genug sind, heißt es Abschied nehmen. Martina Fischer wird mit der Katzenmutter weggehen von diesem Idyll hier auf dem alten, liebevoll renovierten Bauernhof in Altstein, einem Weiler in der Nähe des Simssees. Sie wird Mann, Haus und ihr alltägliches Leben einmal mehr zurücklassen und hinaufziehen

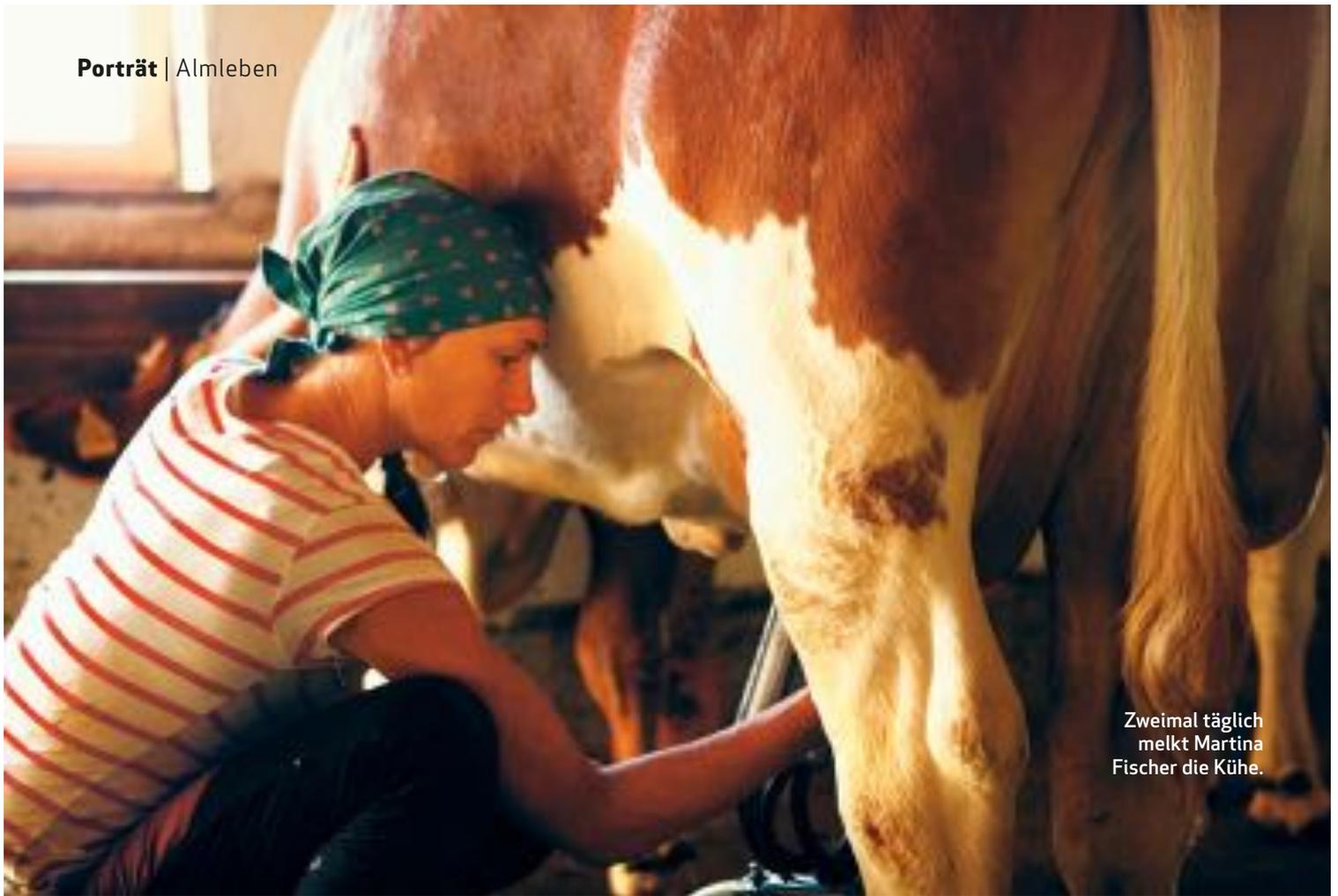
auf die Alm in den nahen Chiemgauer Bergen, wo die 44-Jährige bis zum Spätherbst als Sennerin leben wird.

In die Berge hat es die begeisterte Sportlerin schon immer gezogen. Bei Reisen nach Argentinien, Patagonien oder nach Korsika. Auf einen 4000er in der Schweiz, mit dem Rennrad regelmäßig durchs schöne Voralpenland, mit dem Mountainbike und gerne auch mal zum Klettern oder in den Klettersteig. Dass sie als Sennerin auf einer Alm landete, war dann aber eher Zufall. Die Idee reifte nach einem Besuch auf einer Alm einer

Verwandten und sollte das Leben der Krankenschwester und Ernährungsberaterin, die auf einem Bauernhof in der Nähe von Stephanskirchen mit zwei Brüdern, viel Brauchtum und Volksmusik aufgewachsen ist, umkrepeln.

Von 2011 bis 2013 hat Martina Fischer erstmals ihre Sommer auf der Rampoldalm im Wendelsteingebiet verbracht. Mit Kühen, ihrer Katze, Hühnern und zeitweise mit Ziegen, die ihr aber bald zu eigenwillig wurden. Jetzt geht sie bereits den zweiten Sommer auf die Laubenstein-Alm oberhalb des Chiemsees ▷





Zweimal täglich melkt Martina Fischer die Kühe.

und es wird bestimmt nicht das letzte Mal sein. »Da oben ist meine Welt, da gehöre ich hin«, sagt sie. »Ich weiß, ich führe hier im Tal ein Leben, von dem viele träumen und ich bin glücklich verheiratet. Aber kaum bin ich auf einer Alm, fallen jeglicher Druck und Stress von mir ab!« In der Einfachheit des Seins kommt sie zur Ruhe, sie fühlt sich absolut frei. Das Buch

geleitet hat. Der musste Martina Fischer erst einmal von einem Buchprojekt überzeugen, das sie sich damals selbst nicht zugetraut hat. »Ich solle doch einfach mal draufloschreiben, meinte er und hat mir Dorothea Steinbacher als Co-Autorin an die Hand gegeben. Die hat mir strukturell sehr geholfen, ohne mein Manuskript allzu sehr zu ändern. Es war eine sehr schö-

Hingabe bis zum Rand der körperlichen Erschöpfung. Das Sich-selbst-Finden im Alleinsein und in der Zufriedenheit, die man nach einem Tag mit harter Arbeit, der um 4.30 Uhr beginnt und nie vor 21 Uhr endet, in sich spürt. Arbeit, bei der man nicht zimperlich sein darf, wenn es heißt, 40 Jungkühe, 12 Kälbchen und 2 Milchkühe zu versorgen. Wenn das

»Da oben ist meine Welt, da gehöre ich hin. Jeglicher Druck und Stress fallen dort von mir ab«, sagt die Sennerin.

»Die Alm – Ein Ort für die Seele« ist eher durch Zufall entstanden. Als Dankeschön für die Bäuerin der Rampoldalm verfasste Martina Fischer nach jeder Saison ein aufwendiges Fotobuch. 2014, als sie einen Sommer pausierte und stattdessen in München eine Heilkräuter-Ausbildung machte, war ihr Dozent so von diesen Büchern begeistert, dass er sie direkt an den Verleger des Kailash-Verlages weiter-

ne, inspirierende Zusammenarbeit, und nach gut eineinhalb Jahren war das Buch dann fertig.«

15-Stunden-Tage auf der Alm

Was sie auf der Alm erlebt hat und weswegen es sie immer wieder hinaufzieht, lässt sie in ihrem Buch sehr bodenständig und einfühlsam erfahrbar werden: Das ungeschönte Leben einer Almerin mit

Weidegebiet abgegangen und »geschwendet«, sprich von unerwünschtem Bewuchs freigehalten werden muss. Wenn das Vieh täglich bei Wind und Wetter im weitläufigen Almgebiet kontrolliert, Zäune repariert und Brunnen instandgehalten werden müssen. Zudem soll die frisch gemolkene Milch sofort zu Rahm, Butter, Käse und Topfen weiterverarbeitet werden. Gäste bewirbt Martina Fischer mit



Alles Handarbeit: aus der Milch wird Käse...



... und Butter.



Das Mähen der Wiesenhänge mit der Sense ist Fitnesstraining.



Der Topfenstrudel ist bei den Gästen heiß begehrt.

B

BUCHTIPP



Martina Fischer, Dorothea Steinbacher: »Die Alm – Ein Ort für die Seele. Lebensweisheiten, Geschichten und Rezepte einer Sennerin«, Kailash Verlag, München 2016, 19,99 Euro

selbst zubereiteten Speisen, deren Rezepte sie im Buch ebenso weitergibt wie altes Wissen etwa über Wetterkerzen, Almstock oder Almbtrieb. Fischer war es wichtig, Hintergründe über Tiere und Pflanzen, Brauchtum und tief verwurzelte Werte so zu schildern, wie sie es dort oben erlebt. »Das Volkstümliche mit einem gewissen Dogmatismus nervt mich selbst auch oft. Aber was mir auf der Alm vor allem durch meine Bauersfamilie sehr bewusst geworden ist: Traditionen haben so viel Wertvolles, oft praktischen Nutzen und geben einem Halt.«

Eine besondere Wertschätzung

Das Schreiben hat Fischer verändert. »Das Buch war für mich eine große Auseinandersetzung mit mir selbst. Eine Reflexion über Dinge im Leben, die oft sehr selbstverständlich sind oder über die ich bisher nie so richtig nachgedacht habe«, schildert sie. Themen wie Volksmusik, Tradition, Wertschätzung oder das Alleinsein. Fragen wie: »Was ist aus den Vorsätzen, die man mit auf die Alm nimmt, gewor-

den? Warum kam ich nach der Rückkehr ins Tal zuerst überhaupt nicht mehr mit mir und meiner Umwelt zurecht? Beim Schreiben musste ich die Dinge zu Ende denken«, sagt die Sennerin. »Ich bin dadurch noch achtsamer mit mir und meiner Umwelt geworden. Das Buch hat ganz klar meinen Horizont erweitert.« Und sie ist selbstbewusster geworden. »Die Wertschätzung, Bewunderung, die eine Almerin oben erfährt, ist schon besonders.« Das habe ihr im Tal vielleicht immer ein wenig gefehlt. »Durch die Alm und das Buch bin ich jetzt nicht mehr so selbstkritisch und ruhe mehr in mir selbst.« Auch ihr Mann ist stolz auf sie. »Er war sich immer sicher, dass ich das kann. Mehr als ich selbst.« Eine gute Basis für die nächste Auszeit auf der Alm. ◀



Das Buch hat Bergsteiger-Autorin **Petra Rapp**, die nahe der Rampoldalm lebt, tiefe Einblicke in ihre Heimat gegeben und inspiriert. Das Topfenstrudelrezept wird in Kürze ausprobiert.

In »Die Alm – ein Ort für die Seele« beschreibt Martina Fischer ihre Almsommer in den bayerischen Bergen. Authentisch und bodenständig lässt sie den harten Alltag einer Sennerin bis zum Rand der körperlichen Erschöpfung erfahrbar werden, die Glückseligkeit, die sie im ursprünglichen Rhythmus der Natur, in ihrem engen Verhältnis zu Tieren, im Alleinsein erlebt – eine »Almsucht«, die sie jeden Sommer hinauftreibt in die Berge. Neben eindrücklich geschilderten, persönlichen Erlebnissen und Einsichten auch über Tradition und Brauchtum enthält ihr Buch, illustriert mit rund 140 Farbfotos, viel Praktisches: traditionelle Rezepte von Topfenstrudel über Almnussen bis zum Almrauschlikör, Rat für viele Lebenslagen des Alm-Alltags und ein Interview mit konkreten Tipps, wie man selbst Almerin werden kann.