



Wenn sie die Einsamkeit überkommt, dann gesellt sich Martina Fischer zu ihren Kühen: Die Koima und ihre Muttertiere geben der Almerin Kraft und Vertrauen.

## Zeit für mich

**Sennerin Martina Fischer ging nicht blauäugig an ihre Aufgabe auf der Alm heran. Aufgewachsen auf einem Bauernhof in Stephanskirchen, wusste sie, dass die Arbeit kräftezehrend ist, aber auch erfüllend. Ihre Erfahrungen aus vier Sommern schildert die 43-Jährige in einem Buch. – Von Pia Mix**

Martina Fischer lebt einen Traum: Sie ist Sennerin und verbringt die Sommermonate auf einer Alm. Das einfache Leben in freier Natur, die Ungebundenheit, die enge Verbindung zu den Tieren und Pflanzen und nicht zuletzt auch das Alleinsein machen die Aufenthalte droben auf dem Berg für sie zu etwas ganz Besonderem, das sie nicht mehr missen möchte. Im Buch „Die Alm – Ein Ort für die Seele“ hat die Oberbayerin ihre Erfahrungen aus vier Almsommern, Anekdoten, Rezepte und Lebensweisheiten zusammen geschrieben.

### Kraft tanken in der Natur

Die Almerin ist Krankenschwester und ausgebildete Ernährungsberaterin. Als Ausgleich zu ihrer Arbeit in der nüchternen, sterilen Klinik geht sie hinaus in die Natur, wo sie Kraft tankt. Beim Besuch bei einer Verwandten, die 2010 eine Alm im Wendelsteingebiet bewirtschaftete, reifte in Martina Fischer der Entschluss, auch einmal so etwas zu machen. Ihr Mann Franz teilt zwar mit ihr die Begeisterung fürs Wandern und Bergsteigen, aber ihre Almerin-Idee stieß bei ihm zunächst auf wenig Gegenliebe. Er erkannte jedoch schnell, dass es sich nicht nur um eine vorübergehende fixe Idee handelte, sondern um einen Herzenswunsch seiner Frau.

Als sie dann erfuhr, dass für die Rampoldalm bei Brannenburg eine Sennerin gesucht wird, packte sie die Gelegenheit beim Schopf. Mit den Almbauern wurde sie sich schnell einig und konnte es kaum erwarten, „ihre“ Alm zu übernehmen.

### „Wir haben alle zu viel um die Ohren“

Das nötige Vorwissen hatte die junge Frau von daheim. Sie stammt aus einer Bauernfamilie und wuchs in Stephanskirchen im Landkreis Rosenheim auf. Der Umgang mit Kühen und Kälbern war ihr vertraut, von ihrer Mutter hatte sie das Buttern und Käsen gelernt. Ihrem früh verstorbenen Vater habe sie außerdem die Liebe zu den Tieren zu verdanken, betont sie. Martina Fischer weiß genau: „Viele stellen sich das Leben auf einer Alm als Idylle vor und sind dann enttäuscht, weil sie was anderes erwartet haben.“ In Wirklichkeit bedeute Sennerin sein jede Menge und mitunter auch schwere Arbeit, frühes Aufstehen, selber mal zurück stecken und mit sehr wenig auskommen. Für sie ist das „Freiheit trotz Begrenzung“. Denn durch die zu erledigende Arbeit mit den Tieren ist der Rahmen für den täglichen Ablauf zwar festgelegt. Innerhalb dieses Korsetts kann sie sich aber frei bewegen. „Man kann experimentieren und kreativ sein, das macht es

so schön“, stellt sie fest. Nach mittlerweile vier Almaufhalten weiß die 43-Jährige die Ruhe und Beschaulichkeit oben am Berg im Gegensatz zu „unten“ zu schätzen. „Wir haben alle viel zu viel um die Ohren, es erdrückt uns, wir wollen alles und haben dann immer noch das Gefühl, etwas zu versäumen“, sagt sie. Durch ihre neue Tätigkeit sei sie sensibler geworden für das, was ihr gut tut und was nicht. „Ich brauch Zeit für mich, brauch Ruhe. Und dann mag ich auch mal wieder spontan einen Besuch machen und gute Gespräche führen.“ Wie wertvoll das ist, hat sie allein auf der Alm gelernt.

### Die Rampoldalm früh um 4.30 Uhr

Auf der Rampoldalm hatte Martina Fischer drei Sommer lang zwei Milchkühe, 40 Kälbinnen und zehn Kälber zu versorgen. Ihr Tag begann immer schon um 4.30 Uhr in der Früh und endete oft erst spät am Abend. Sie musste die Kühe von der Weide holen und zweimal täglich melken, den Stall ausmisten, die „Koima“ zählen, die Weide überprüfen, die frische Milch verarbeiten zu Butter und Käse, Brot backen und dazwischen noch hungrige und durstige Wanderer mit ihren selbst hergestellten Schmankerln bewirten. Die Arbeit ist hart und sie kam nicht selten an die Grenze ihrer Kräfte. „Und doch