

Jetzt ist die beste Zeit...
für ein inspirierendes Gespräch

„Auf der Alm lebe ich ganz im Moment“

Aus dem Hamsterrad ausbrechen, achtsamer und zufriedener mit sich selbst sein: Das wünschen sich viele. Martina Fischer hat es geschafft. **Im Gespräch mit Nina Ruge** verrät sie, wie und warum das Wörtchen „aber“ so viele Träume zerstört.

NINA RUGE: Wenn Sie im September von der Alm ins Tal absteigen, was bringen Sie dann mit?

MARTINA FISCHER: Licht – im übertragenen Sinne. Meine Speicher sind voll davon, denn ich habe den ganzen Sommer über so viel Energie getankt. Früher habe ich mich im Tal oft wie in eine dicke Nebelschicht eingehüllt gefühlt. Das ist nun anders.

Jetzt strahlt Ihr Licht also auch ins Tal? Genau. Mein Himmel ist immer blau, auch wenn gerade ein paar Wolken zu sehen sind.

Wieso vergessen so viele Menschen, dass sie selbst die Quelle ihres Lichtes, wie Sie es nennen, sind? Vermutlich, weil sie sich nicht auf das Hier und Jetzt konzentrieren. Viele leben in der Vergangenheit, die sie mit negativen Erlebnissen verbinden, oder

sie sehnen sich in eine Zukunft, die noch gar nicht greifbar ist. Wenn es eine Sache gibt, die ich auf der Alm gelernt habe, dann ist es, mehr im Moment zu leben. Das hilft mir auch in meinem Job als mobile Pflegekraft. Fühle ich mich mal gestresst, besinne ich mich auf das wirklich Wichtige. Und das ist in meinem Fall: jeden meiner Patienten mindestens einmal am Tag zum Lachen bringen.

Glück zu verschenken, macht also auch glücklich. Ja, und das kann ich heute viel besser, weil ich liebevoller mit mir selbst umgehe.

Wie haben Sie das gelernt?

Das enge Zusammenleben mit den Tieren hat mich weich gemacht. Die Kommunikation mit ihnen ist etwas total Tolles! Sie merken immer genau, wie es mir geht, und halten mir den Spiegel vor. Daraus ziehe ich viel Kraft und Sicherheit, die ich gerne mit anderen teilen möchte. Nicht nur mit meinen Patienten, sondern auch mit den Lesern meiner Bücher. Und mit den Menschen, die zu meinen Vorträgen kommen. Es macht mich unfassbar glücklich, wenn ich ihnen ein bisschen was von meinem Licht abgeben kann.

„Ich habe gelernt, mehr im Hier und Jetzt zu leben.“

Martina Fischer

Ein Gespräch von Frau zu Frau Unsere Victoria-Kolumnistin Nina Ruge spricht mit Martina Fischer über ihren Weg raus aus dem Hamsterrad.

Hinweis der Redaktion: Nina und Martina haben sich Anfang Dezember 2020 für das Interview und die Aufnahmen getroffen. Dabei wurden alle geltenden Corona-Schutzmaßnahmen befolgt.

Jetzt ist die beste Zeit...
für ein inspirierendes Gespräch



Vertrauensvoll
Die Autorin und die Sennerin haben sich sofort bestens verstanden – die beste Grundlage für ein offenes Gespräch.

Und wie schafft man es nun, dieses Licht in sich selbst zum Leuchten zu bringen? Dafür ist Dankbarkeit extrem wichtig. Sie ist eine Grundvoraussetzung für ein glückliches Leben und fängt schon bei kleinen Dingen an. Oft hilft es, den Tag Revue passieren zu lassen und sich bewusst zu fragen: Wofür bin ich heute dankbar?

Stichwort Dankbarkeit: Wissen Sie dank des einfachen Almlebens, den modernen Lebensstandard mehr zu schätzen? Ja, aber grundsätzlich gilt natürlich auch: Wer mehr besitzt, ist automatisch unfreier. Schließlich will der ganze Luxus ja auch irgendwie gepflegt werden. Für mich persönlich ist die Kombination aus beiden Welten – das Leben im Tal mit all seinen Annehmlichkeiten und das spartanische, aber freie Almleben – perfekt. Beides zu lieben, widerspricht sich in meinen Augen überhaupt nicht, auch wenn viele das denken. Überhaupt haben so etliche

Menschen ständig ein „aber“ im Kopf. Sie denken sich „ich würde mir ja meinen Traum erfüllen, aber ...“ – und futsch ist der Traum. Wie schade!

„Freiheit ist etwas, das man in sich selbst finden muss.“

Nina Ruge

Was glauben Sie, woher diese Zweifel kommen? Oft liegt es an der Angst, Sicherheit aufzugeben. Das musste auch ich erst lernen. Heute lautet mein Motto jedoch: „Wo die Angst ist, geht es lang“. Denn nur wer seine Komfortzone verlässt, kann auch Neues entdecken.

Das haben Sie gerade erst wieder selbst erlebt und sich von Ihrem Mann getrennt. Dabei hat es das in meiner Familie noch nie

gegeben! 25 Jahre lang habe ich eine harmonische Ehe geführt. Unsere Trennung ist auch sicher nicht die Schuld meines Mannes. Er hat mich nie eingeengt, mich jeden Sommer auf die Alm ziehen lassen. Er ist ein toller Mensch und ich möchte keinen Tag mit ihm missen. Ich glaube bloß, dass wir nicht dafür bestimmt sind, unser ganzes Leben mit einer einzigen Person zu teilen.

Sie haben sich also neu verliebt? Ja, in den Senner einer Nachbarmalm.

So ein Zufall! Vielleicht. Aber um es mit dem französischen Chemiker Louis Pasteur zu sagen: „Der Zufall trifft nur einen vorbereiteten Geist.“ Meine Ehe hat sich schon länger nach Stillstand angefühlt. Mit meinem neuen Partner kann ich nun wieder wachsen.

Inwiefern? Ich kann alle meine Emotionen voll und ganz ausleben



„Ich bin freier und unabhängiger. Ich habe auch viel weniger Angst als früher.“

Martina Fischer

Freiheit ist also etwas, das man in sich selbst finden muss. Genau. Mich haben immer die Menschen gewundert, die so viel reisen und ihr großes Glück im Außen suchen.

Dafür haben Sie Ihre Alm. Stimmt, ohne sie wäre ich heute nicht dort, wo ich bin. Ich glaube fest daran, dass es eine höhere Macht gibt, die mir da oben zur Seite steht und mich leitet. Ob man sie nun „Gott“ oder „Energie“ nennt, ist ja erst mal egal. Ohne meine geistigen Helfer, die ich auf der Alm jeden Tag spüre, würde ich nicht zurechtkommen.

und er nimmt mich, wie ich bin. Er ist ein sehr freier, unabhängiger Geist und das bin ich jetzt auch. Ich habe viel weniger Angst als früher.

Wie haben die Menschen in Ihrem Umfeld im Chiemgau auf die Trennung reagiert? Sie waren zwar traurig, haben mich jedoch nicht verurteilt und stehen weiter hinter mir. Und das ist auch richtig so, finde ich. Die Menschen sollen mich so nehmen, wie ich bin. Auch wenn ich Fehler mache. Denn Fehler zu machen, ist in

Ordnung. Ich würde sogar sagen: Nur sie bringen einen wirklich weiter. Wenn man das erst einmal verinnerlicht hat, fühlt man sich gleich viel freier.



Noch mehr praktische Tipps von Martina Fischer gibt es in ihren Büchern „Auf der Alm und im Tal: Glückliche Leben als Selbstversorger“ (Kailash, 20 €) und „Die Alm – Ein Ort für die Seele: Lebensweisheiten, Geschichten und Rezepte einer Sennerin“ (Kailash, 12 €). Außerdem hält die Sennerin Vorträge, Infos unter: martina-fischer-alm.de.