

## Wo die Seele zur Ruhe kommt

Die Sehnsucht nach einem ursprünglichen Leben führte Martina Fischer hinauf auf die Alm.



Die Sennerin mit ihren zwei Ziegen Peter und Pauli, die öfter mal ausbüxen.

ANI ASVAZADURIAN

**V**or Sonnenaufgang aufstehen, einheizen, Tiere versorgen, Kühe melken, Käse und Joghurt herstellen, Rinder zählen, Unkraut jäten, Wildkräuter sammeln und manchmal auch Gäste bewirten – ein körperlich zehrender Vollzeitjob, der sich bis in die Abendstunden zieht. Elf Almsommer hat Martina Fischer mittlerweile hinter sich als Sennerin in den bayerischen Alpen. Auf 1.500 Metern Berghöhe bietet ihr die Arbeit den perfekten Ausgleich zum hektischen Krankenschwestern-Alltag unten im Tal. Woher sie trotz aller Anstrengungen und Entbehrungen in den Bergen so viel Kraft schöpft, hat sie in zwei Büchern beschrieben. Mit Epoch Times sprach die 50-Jährige über das Alleinsein, über

grenzwertige Erfahrungen auf der Alm und über das Loslassen der „vermeintlichen Sicherheit“.

*Frau Fischer, Sie gehen seit elf Jahren von Juni bis September auf die Alm und arbeiten dort als Sennerin. Was war der Beweggrund?*

Ich bin in den oberbayerischen Alpen am Fuß der Berge aufgewachsen und war als Kind viel in den Bergen. Die Senner, die ich beim Vorbeigehen beobachtet habe, strahlten immer so eine Ruhe und Zufriedenheit aus. Das ist mir besonders aufgefallen. Ich konnte diese Ruhe spüren. Unten im Tal findet man das nur selten. Die Senner leben da oben so entbehrlich, sehr karg und müssen unglaublich viel arbeiten. Und dennoch strahlen sie diese Zufriedenheit aus. Dieses Gefühl habe

Ich fühle mich durch meine Erfahrungen auf der Alm vom Leben beschenkt. Das ist durch kein Geld und durch keine materiellen Güter aufzufüllen.

Martina Fischer

ich immer ein wenig in mir vermisst, deswegen war ich auf der Suche. Die Sehnsucht, das auch zu erleben, hat stets in mir geschlummert.

Es hat ein paar Jahre gedauert, bis die Zeit reif dafür war. Den Anstoß hat mir eine Freundin gegeben. Sie hat mir geraten, es einfach zu machen, anstatt immer nur davon zu träumen. „Ich möchte das so gerne machen, ABER...“ Dieses „aber“ hält uns davon ab, unsere Träume zu verwirklichen. So habe ich also versucht, eine Stelle als Sennerin zu bekommen.

*War die Tätigkeit auf der Alm ein Wendepunkt in Ihrem Leben?*

Es war eher ein Prozess. Ich vergleiche es gerne mit Samenkörnern, die in uns Menschen angelegt sind, unsere Träume, Wünsche und Begabungen, unsere Fähigkeiten oder Berufungen.

Wir können diese Samen hegen und pflegen wie eine Pflanze. Dann erscheinen bestimmte Situationen im Leben, die diese Samen erwecken. Wenn wir dranbleiben und auf unsere innere Stimme hören, können aus den Samen schließlich Pflanzen werden und wir werden in die richtige Richtung geführt. Ich habe innerlich gespürt: Das ist mein Weg, meine Berufung.

Wenn ich im Nachhinein zurückblicke, hat dieses Almleben mein ganzes Leben verändert. Vielleicht wäre es ganz anders gekommen, wenn ich nicht meinen ersten Almsommer vor elf Jahren begonnen hätte. Dieser erste Sommer war der Wendepunkt in meinem Leben, der über die Jahre eine spürbare Veränderung gebracht hat.

Fortsetzung auf Seite 22

Fortsetzung von Seite 21

Seit dem Almleben bin ich beseelter, bin bei mir angekommen, zufriedener, spüre mehr, was ich möchte. Vorher war ich auf der Suche, was durchaus positiv ist, denn sonst gehen wir nicht weiter oder probieren uns nicht aus im Leben. Es gibt einen Unterschied beim Suchen: Machen Sie es aus einem Mangel heraus oder mit dem Wunsch, etwas Neues zu lernen? Jetzt fühle ich mich durch meine Erfahrungen auf der Alm vom Leben beschenkt. Das ist durch kein Geld und durch keine materiellen Güter aufzufüllen. Im Einklang mit der Natur zu leben, erfüllt mich.

### Warum ist das einfache Leben und die Nähe zur Natur so erfüllend?

Wir haben uns von der Natur entfernt, sitzen täglich zehn Stunden vor Bildschirmen. Vor etwa 200 Jahren haben wir uns fast den ganzen Tag nur draußen aufgehoben. Es ist erwiesen, dass die Natur lebendig ist – die Duftstoffe im Wald beeinflussen unseren Körper und unsere Psyche positiv. Man muss die Menschen heutzutage wieder motivieren, mehr ins Grüne zu gehen. Wir sind Teil der Natur, aber wir haben uns zu sehr von ihr entfremdet.

### Muss man etwas loslassen, um zufriedener zu sein?

Das Gefühl der vermeintlichen Sicherheit. Viele Menschen sind sicherheitsbedürftig, ja fast schon süchtig danach. Wir denken, dass wir finanziell abgesichert sein müssen. Das Vertrauen ins Leben fehlt, darauf zu vertrauen, dass für uns gesorgt ist. Natürlich ist es wichtig zu schauen, mit dem Geld gut über den Monat zu kommen. Allerdings merke ich, dass man viel weniger braucht an Materiellem, um glücklich und zufrieden zu sein.

Man sollte sich fragen, wieso man diese Sicherheit eigentlich braucht und warum man so viel Aufwand dafür betreibt, die materielle Sicherheit zu erhalten, die uns aber wiederum die Lebensqualität nimmt, die Freiheit, nach der wir uns eigentlich sehnen. Es sind die Gewohnheiten, Dinge, die uns anerkennen wurden: zum Beispiel Dinge, die wir im Leben erreichen müssten, eine Partnerschaft oder Statussymbole, die man vielleicht bräuhete. Je nachdem, in welchen Kreisen man verkehrt, sind gewisse Statussymbole einfach wichtig, um dazuzugehören. Trotzdem erreichen einige Menschen einen Punkt, an dem sie sagen: „Ich habe alles und dennoch fehlt mir etwas. Ich bin nicht erfüllt, trotz tollen Jobs, dieser tollen Partnerschaft, Kindern, Statussymbolen.“ Sie fühlen eine Leere.

### Wie sieht so ein Tagesablauf auf der Alm aus?

Je nachdem, auf welcher Alm ich bin, ist es immer unterschiedlich. Mittlerweile war ich auf vier verschiedenen Almen. Auf den ersten drei Almen in den letzten zehn Jahren war ich ganz alleine. Diesen Sommer das erste Mal gemeinsam mit meinem Partner, weil er selbst Senner ist. Wir wollten dieses Projekt gemeinsam machen, und sind auf einer riesengroßen Alm mit 140 Rindern. Ich habe noch meine zehn Ziegen dabei.

Generell stehe ich meistens um 5 Uhr morgens auf, heize den Holzofen, damit wir warmes Wasser haben. Danach gehe ich in den Stall und versorge die Tiere. Heuer waren es die Ziegen, die letzten Jahre Kälber und Milchkühe. Ich melke die Ziegen, stelle dann Käse und Joghurt daraus her. Am Vormittag gehe ich mit den Ziegen raus und zeige ihnen gute Futterplätze und wo sie das Unkraut jäten sollen. Danach werden die Rinder gezählt – am Tag muss man mindestens zweimal schauen, ob alle da sind und ob es allen gut geht. Anschließend werden die Zäune kontrolliert, da beim Wildwechseln oftmals die Zäune niedrigerissen werden. Es besteht die Gefahr, dass Rinder aus den Zäunen ausbrechen und irgendwo abstürzen können. Dann steht die Weidenpflege an: Giftige Unkräuter wie das Kreuzkraut müssen ausgeris-



Foto: © Martina Fischer



Foto: © Martina Strobl

Links oben: Einfaches Leben – die Hütte auf der Krottenthaler Alm, in der Fischer drei Almsommer verbracht hat, hat keinen Strom. Eine Solarzelle sorgt für Warmwasser.

Links Mitte: Die Kühe werden mit duftendem Heu gefüttert.

Links unten: Die Käsepflege ist Teil der täglichen Arbeit. Jeder Laib wird mit Salzwasser abgeburstet.



Foto: © Dorothea Steinbacher

## Wir sind Teil der Natur, aber wir haben uns zu sehr von ihr entfremdet.

Martina Fischer



Martina Fischer: „Auf der Alm und im Tal“, Kailash Verlag, 20 Euro. Über das Leben als Sennerin; mit Rezepten.

sen und entsorgt werden. Ich ernte dann noch Wildpflanzen und verarbeite diese zu Kräutersalz oder Tinkturen oder streue sie einfach in den Salat. Nachmittags geht es dann oft wieder in den Stall. Abends sitzen wir schließlich draußen mit einem Glas Wein und genießen den Sonnenuntergang.

### Das heißt, es gibt doch noch Erholung?

Ja, doch. Früher, in den ersten Jahren, habe ich mich eher gestresst und bin mehr

auf Zeit gegangen. Dann dachte ich mir: „Hey, ich bin ja auf der Alm, um genau das nicht zu machen.“ Die Hektik hatte ich voll mit hochgenommen, es hat Jahre gedauert [das loszulassen]. Mittlerweile kann ich mich auch mal treiben lassen.

### Wie ist es mit der Einsamkeit auf der Alm? Genießen Sie das Alleinsein?

Ich genieße das Alleinsein, fühle mich manchmal in Menschenmengen einsamer, als wenn ich alleine auf der Alm bin. Im Gegensatz dazu bin ich unten im Tal doch eher gesteuert. Wenn man abgelenkt ist, muss man sich nicht mit sich selber konfrontieren. Nur irgendwann kommt es dann doch auf einen zurück. Wenn ich merke, dass ich mit mir selber ganz gut auskomme und alle Gefühlszustände an mir aushalte, auch negative, macht mich das auf eine gewisse Art freier. Wir sehnen uns ja nach Freiheit. Freiheit hat ganz viele Facetten.

Zu Beginn wollte ich gar nicht mehr runter ins Tal. Mittlerweile habe ich gemerkt, dass wir uns Menschen gegenseitig brauchen, die Gemeinschaft und den Austausch mit anderen. Ich kann nur lernen und reflektieren, wenn ich mit anderen Menschen zu tun habe. Ich bin gerne unter Menschen, brauche aber auch das Alleinsein – es muss in einem guten Gleichgewicht sein. Dadurch, dass ich viel alleine war, hat sich auch die Qualität meines Beisammenseins mit anderen Menschen gebessert. Damit meine ich, dass ich früher unter Menschen eher zerstreut war. Gedanklich war ich überall, nur nicht bei der anderen Person oder Gruppe. Jetzt bin ich viel aufnahmefähiger und präsenter im Gespräch.

### Kam die Zerstretheit durch Ihren stressigen Beruf als Krankenschwester?

Nein, weil es mir noch nicht bewusst war, dass ich meine Auszeiten und Ruhephasen brauche. Wenn man jünger ist, möchte man nichts verpassen. Nun fokussiere ich mich mehr auf die Dinge, die mir Spaß machen, und schaue, wo es mich hinzieht. Je älter man wird, desto mehr Rückzug benötigt man aus unterschiedlichsten Gründen. Ich bin jetzt

aufmerksamer, was in mir vorgeht, gehe bewusster mit mir um. Dadurch spüre ich viel schneller, wenn mir etwas zu viel wird. Früher bin ich oft über meine Grenzen gegangen. Wenn ich beispielsweise auf einer Feier bin, sage ich jetzt zum Gastgeber: „Vielen Dank, es war toll. Ich gehe jetzt.“ Früher habe ich mich das nicht getraut und bin einfach geblieben. Ich nehme mir nun bewusster den Raum für mich und deswegen bin ich nicht mehr so zerstreut.

### Gibt es auch Momente der Verzweiflung auf der Alm? Haben Sie grenzwertige Erfahrungen, Schwierigkeiten oder Hürden erlebt?

Ja, es gibt unvorhersehbare Geschehnisse. Dramatisch ist es für mich immer, wenn Tiere abstürzen, verunglücken oder sterben. Heuer hatte ich zehn Ziegen, davon sind zwei gestorben, weil sie schon krank auf die Alm hochgekommen sind. Das sind für mich Grenzerfahrungen.

Ansonsten merke ich, wie ich körperlich schon auch immer wieder an meine Grenzen stoße. Unten im Tal würde ich nie so gut damit zurechtkommen wie heroben. Oben auf der Alm bekomme ich sehr viel Energie zurück. Diese Grenzerfahrungen oder unvorhergesehenen Ereignisse tun mir aber gut, weil ich aus meinem Muster rauskomme und auch flexibler werde. Jeder Tag ist unterschiedlich. Man kann zwar ein wenig planen, dennoch kommt es immer anders, als man denkt. Ich kann mich jetzt viel mehr auf den Tag einlassen. So wie es kommt, so ist es meistens gut. Ich gehe viel weniger in Widerstand als noch vor Jahren. Die größte Hürde ist eigentlich, in den Widerstand zu gehen. Das Leben läuft oft nicht so, wie wir es uns vorstellen. Dieser Widerstand, den wir da aufbauen, kostet uns wahnsinnig viel Kraft. Wenn uns das immer bewusst ist, können wir es ändern.

Auf der Alm bin ich viel bewusster, da frage ich mich: „Wieso denke ich gerade so? Wieso handele ich so? Warum gehe ich schon wieder in Widerstand?“ Man braucht gar nicht viel zu machen. Einfach kurz innehalten, dann löst sich das allermeiste schon auf.



Foto: © Frank Bauer

Kurze Verschnaufpause: Martina Fischer verarbeitet Wild- und Heilkräuter zu Tinkturen und kulinarischen Köstlichkeiten.



Foto: © Martina Strobl

Leckerei aus dem Buch:

## Brennnessel-Omelett

- 250 g frische Brennnesselspitzen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise gemahlene Muskatnuss
- 1 Prise Pilz-Zitronen-Salz
- 4 Eier
- 3 EL Milch
- 4 EL geriebener Almkäse
- frisch geschroteter Pfeffer zum Servieren (schwarzer oder bunter Pfeffer oder rosa Pfefferbeeren)

1. Die Brennnesseln, wenn nötig, waschen und trockentupfen. Die Blätter fein hacken. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Olivenöl kurz andünsten. Brennnesseln zugeben und unter Wenden dünsten, bis sie zusammenfallen. Mit Muskatnuss und Pilz-Zitronen-Salz würzen. Die Masse etwas abkühlen lassen.
3. In einer Schüssel die Eier mit Milch und Käse verquirlen und die Brennnesselmischung hinzugeben.
4. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Die Omelettmasse hineingießen, glattstreichen und auf der Unterseite goldgelb backen. Das Omelett mit einem Pfannenwender umdrehen und fertigbacken. Mit grob geschrotetem Pfeffer bestreut servieren.