



Martina Fischer war immer schon von den Almleuten fasziniert, sie wirkten auf sie ruhig, geradezu beseelt. Ein Gefühl, das sie auch spüren wollte. 2011 verbrachte sie ihren ersten Sommer als Sennerin auf der Alm. Inzwischen sind es 13 Almsommer geworden. Ihre Eindrücke und Erfahrungen gibt sie in Büchern, Seminaren und Workshops weiter. Bevor sie im Mai wieder auf „ihre“ Alm ins Mangfallgebirge aufbricht, haben wir die 51-Jährige getroffen.

von *Raphaela Kreitmeir*

In deinen Büchern stößt man immer wieder auf die Leichtigkeit des Einfachen. Was beinhaltet diese für dich?

Dass ich da, wo ich jetzt gerade bin, richtig bin. Dass ich alle möglichen inneren Widerstände aufgebe und mit dem besten Empfinden das tue, was ich gerade mache. Dass ich mit dem arbeite, was mir das Leben entgegenbringt. Dass ich genau im Jetzt bin, nicht im Gestern und auch nicht im Morgen.

Wie schafft man das?

Ich glaube, jede und jeder hat seinen eigenen Weg dahin. Was dabei hilft, ist Selbstvertrauen – also sich selbst und den eigenen Wünschen und Sehnsüchten zu vertrauen. Sich nicht von tausend Abers abhalten zu lassen, sondern das zu versuchen, was man sich wünscht. So war es zumindest bei mir. Ich wollte schon immer auf die Alm, aber dachte lange, dass ich mir keinen Sommer dafür frei nehmen kann, weil ich als Krankenschwester arbeitete, meinen Mann nicht allein lassen wollte, einen großen Obstgarten hatte... Unzählige Abers standen zwischen mir und meinem Wunsch und so blieb ich im Tal. Als dann eine Freundin von mir auf der Alm war und ich ihr erzählte, dass ich das auch so gerne machen würde, sagte sie zu mir: „Was hält dich davon ab? Mach´s halt!“ Da hat es bei mir Klick gemacht.

2011 gingst du dann das erste Mal als Sennerin auf die Alm. Welche Wünsche und Ängste hattest du damals?

Ich habe mir gewünscht, dass ich diese Beseeltheit und Zufriedenheit finde, die

mich an den Almleuten seit jeher so fasziniert. Als ich dann oben war, fühlte ich mich wirklich beseelt, auch wenn natürlich all die Themen, die ich mitgebracht hatte, nicht automatisch gelöst waren. Damit muss man sich auseinandersetzen und das gelingt auch nicht in einem Almsommer. Aber was oben am Berg hilft, ist die Umgebung, die einen trägt. Der Blick reicht weit in die Ferne, die Tiere öffnen einem das Herz und nichts lenkt vom Leben ab. Das erzeugt eine gute Energie und man gewinnt die Möglichkeit, genauer

auf die Themen zu schauen, die einen beschäftigen, sie leichter zu verarbeiten und loszulassen.

Und wie bist du mit den Anforderungen zurecht gekommen, die sich oben auf dem Berg stellen?

Die ersten Jahre habe ich Vollgas da oben gearbeitet. Es gab für mich vieles zu lernen und ich hatte auch viele Aufgaben, weil neben den Tieren und der Milchwirtschaft auch noch Bewirtung dazu gehörte. Ich fiel abends todmüde ins Bett und war ▶



Fotos: Frank Bauer



vor Sonnenaufgang schon wieder im Stall. Ich wollte es mir und vor allem allen anderen beweisen, dass ich den Job supergut mache und habe mich ständig extrem gefordert. Erst viel später habe ich verstanden, dass es im Leben auch leicht gehen darf.

Was muss eine Sennerin können?

Eine gute Kondition ist Grundvoraussetzung, Bescheid zu wissen über Tierhaltung ist ebenso wichtig. Allerdings muss man nicht aus der Landwirtschaft stammen, man kann auch Kurse zu Tierhaltung, Melken und Käsen besuchen. Ausschlaggebend ist Flexibilität, denn kein Tag da oben ist komplett planbar. Die Tiere geben den Rhythmus vor und wenn ein Tier krank ist, sich verirrt oder sonst etwas Unvorgesesehenes passiert, muss man spontan und besonnen reagieren können. Vor allem aber muss man sich auf das Leben und die Natur einlassen können.

Konntest du das denn, bevor du auf die Alm bist?

Ich bin am Schlossberg in Rosenheim aufgewachsen, wir hatten einen Hof mit 15 Milchkühen. Da mein Papa sehr krank war, haben wir am Hof mitgeholfen,

Stallararbeit und Melken war für mich selbstverständlich. Als er dann starb, da war ich 19, haben wir die Landwirtschaft aufgegeben. Ich war da schon in der Ausbildung zur Krankenschwester. Als junge Frau habe ich dann neben dem Job im Krankenhaus drei Jahre meine Großtante gepflegt. In diesem Leben war kein Platz für Tiere, aber ich spürte immer die Sehnsucht, dass ich mit Tieren leben und arbeiten will. Und vor allem danach, den Sommer über im Freien sein zu können.

War dir nach deinem ersten Almsommer klar, dass du wieder auf den Berg gehst?

Das war mir bereits während des ersten Sommers klar. Ich bin ein totaler Bewegungstyp, arbeite gerne im Freien, mag mich und die Natur spüren, da ist die Alm der perfekte Arbeitsplatz. Ich wollte am liebsten jeden Sommer dort sein.

Trotzdem hast du nach drei Jahren eine Pause gemacht und dein erstes Buch geschrieben.

Mein Mann wollte, dass ich den Sommer mal unten im Tal bleibe. Also bin ich geblieben, habe mich zur Heilkräuterberaterin weitergebildet. Mein Dozent meinte, dass ich unbedingt etwas mit all den Fotos,

die ich oben am Berg gemacht hatte, und mit meinen Geschichten, die ich erlebt hatte, machen sollte und stellte Kontakt zu einem Verlag her. Erst war ich aufgeregt, weil ich ja noch nie etwas geschrieben hatte, aber beim Kennenlerngespräch machten sie mir Mut und stellten mir mit Dorothea Steinbacher eine erfahrene Autorin an die Seite. Sie hat mich dabei unterstützt, meine Erlebnisse in eine tolle Form zu bekommen. Nachzulesen in meinem ersten Buch „Die Alm – ein Ort für die Seele“.

Dann war die Almpause gleichzeitig der Beginn für etwas Neues?

Die Alm war und ist mein Sprungbrett, durch sie sind viele Türen für mich aufgegangen. Sogar in dem Jahr, als ich meinem Mann zuliebe pausiert habe. Denn in diesem Jahr habe ich, wie gesagt, mein erstes Buch geschrieben, das gleich ein Bestseller wurde.

Ein Almsommer dauert rund 100 Tage: Ist Einsamkeit dort oben ein Problem für dich?

Einsamkeit hat nichts mit Alleinsein zu tun. Ich war viele Sommer auf der Alm allein, aber nie einsam. Ich glaube, inmitten einer Großstadt kann man sich viel einsamer fühlen als oben am Berg. Mitten in der Natur mit den Tieren habe ich einen Ort gefunden, der mir gut tut. Das ist so wie bei einem Baum. Um zu wachsen braucht er Wurzeln, die ihn nähren und Stabilität geben.

Wie sieht ein typischer Almtag aus?

Wir arbeiten zu Zweit auf der Alm, die ein Gebiet von 140 Hektar umfasst. Mein Partner ist vor allem für die 140 Jungrinder zuständig, ich versorge die Ziegen, dieses Jahr werden es wohl etwa 20 sein, die vier Ponys, unsere Hasen und Hühner. Wir stehen gegen 5.30 Uhr auf, heizen erst einmal ein, damit wir warmes Wasser ►



Zeit für MICH! Zeit für meine LIEBEN!

FERIENWELT KESSELGRUB

Es erfüllt uns mit großer Freude, Sie erneut in unserem Haus willkommen zu heißen. Unser Hotelbetrieb, samt dem à la carte Hotelrestaurant und den Seminarräumen, hat einen erfolgreich Start hingelegt.

Wir freuen uns sehr, dass sich unsere Gäste schon jetzt in unseren Räumlichkeiten wohlfühlen.



✉ info@kesselgrub.at ☎ +43 (0) 6452/5232 🏠 Lackengasse 1, 5541 Altenmarkt im Pongau, Österreich 🌐 kesselgrub.at

Folgende Bereiche stehen bereits für Sie zur Verfügung:

- * der Großteil der Zimmer und Suiten
- * die Hotelhalle mit unserer gemütlichen Cocktailbar
- * unser Hotelrestaurant mit à la carte Menü-Auswahl
- * Kesselinos Kinderclub mit Betreuung
- * unser neuer Jugendraum
- * das wunderschöne große Hallenbad mit Schleusenbad
- * unser Familien-Wellnessbereich mit Dampfbad, Rain-Dance, Schneefall, Finnischer Sauna, Feuerruheraum und mehr
- * unsere Kleinkinderwasserwelt
- * modernster Skiraum
- * unser Seminarraum mit ca. 130m²

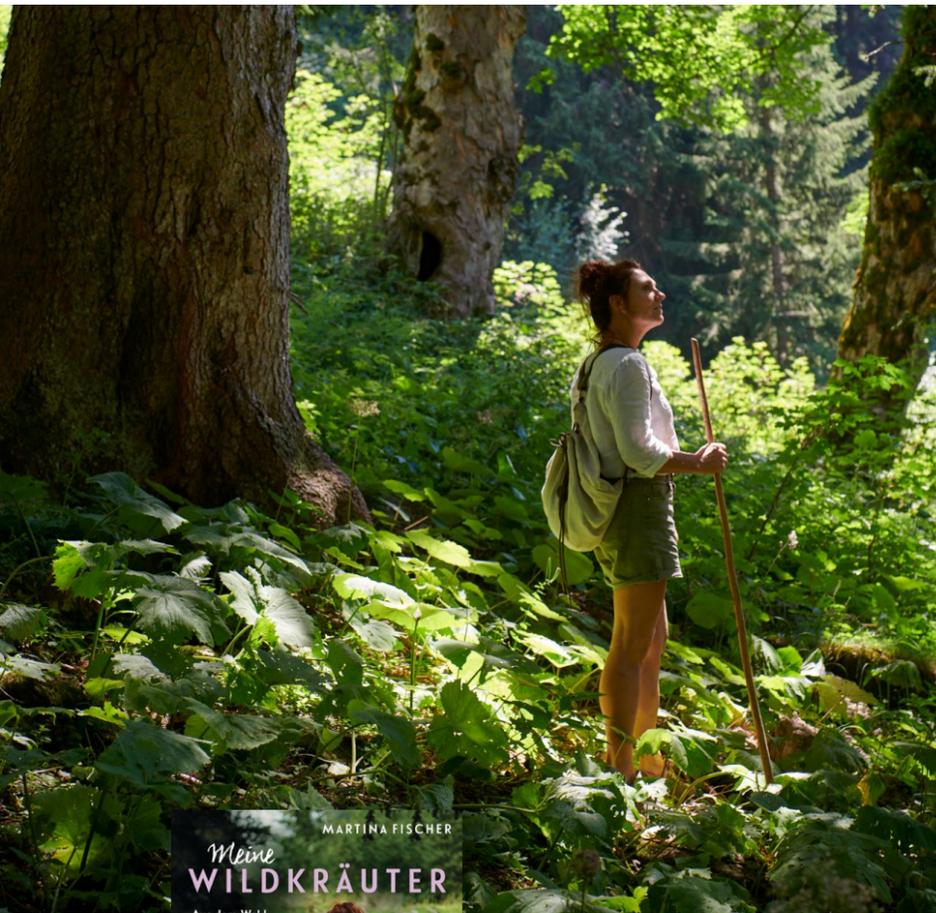
Der endgültige Fertigstellungstermin ist voraussichtlich Anfang März/April 2024 (Außenanlage).

WIEDER-
ERÖFFNUNG
nach unserer
HOTEL-
ERWEITERUNG

Ab Februar/März 2024 freuen wir uns darauf, Ihnen folgende Erweiterungen anzubieten:

- * Wasserspielpark mit Trioslide und Röhrenrutsche
- * Mountain Adults Spa
- * Fitnessraum und Bewegungsraum
- * weitere neue Zimmer und Suiten





Meine Wildkräuter
Aus dem Wald, von der Wiese und der Alm
Essbare Heilpflanzen zu jeder Jahreszeit
Martina Fischer,
Dorothea Steinbacher
ISBN: 978-3-424-63
24,00 €

haben. Dann koche ich mir einen Tee oder Kaffee, setze mich damit raus und sehe zu, wie die Sonne aufgeht. Das ist jeden Tag ein ganz besonderer Moment. Danach melke ich die Ziegen von Hand, versorge die Tiere und miste aus. Und dann führe ich die Ziegen zu dem jeweiligen Weidegrund, an dem wir sie einsetzen. Denn die Ziegen geben nicht nur Milch,

sondern haben auch einen wichtigen Job in Sachen Almpflege, indem sie durch ihr Fressverhalten die Verbuschung in Zaum halten. Während die Ziegen äsen, verarbeite ich ihre Milch zu Joghurt, Topfen, Frischkäse oder Camembert und helfe meinem Freund die Rinder umtreiben, Zäune zu reparieren und was sonst so anfällt. Nach ein paar Stunden kommen die Ziegen zurück, was ich mit einem Leckerli belohne. Wenn das Wetter gut ist, bringe ich sie noch auf einen anderen Almabschnitt, auf dem Weg sammle ich Wildkräuter und Wildpflanzen, mit denen ich unser Abendessen anreichere.

In deinem neuen Buch „Meine Wildkräuter“ erklärst du Wesentliches über Heil- und Gewürzkräuter und essbare Wildpflanzen. Woher hast du dieses Wissen? Kräuter haben mich schon immer interessiert. 2014 habe ich die Ausbildung zur Heilkräuterberaterin gemacht. Superinteressant, aber es ging da vor allem darum,

Krankheiten mit Kräutern zu behandeln. Mich interessierte aber viel mehr, wie ich meinen Körper damit gesund halten kann. Also habe ich 2018 noch eine Ausbildung über essbare Wildpflanzen absolviert und gemerkt, wie viel bei uns wächst, das man essen kann und das einem gut tut. Und weil ich das so spannend finde, habe ich in meinem Buch 30 Wildpflanzen ausgesucht, die jeder kennt wie Brennnessel, Giersch oder Löwenzahn, und die ganz unkompliziert direkt vor der Haustür wachsen. Im Buch zeige ich, wie gesund sie sind und was man Feines damit kochen kann.

In deinem Buch stellst du 100 Rezepte vor. Hast du einen Favoriten?

Mein Highlight ist die Brennnessel, weil sie so wahnsinnig vielseitig und supergesund ist. Mit ihr habe ich auch das Menü gekocht, das bei der BR-Sendung „Landfrauenküche“ 2023 gewonnen hat. Prämiert wurden u.a. meine Brennnesselchips, die total einfach herzustellen sind und sensationell schmecken. Brennnesseln sind auch perfekt in Smoothies oder Saucen. Und das Gute ist, sie schmecken nicht nur toll, sondern enthalten wertvolle Fette und Phytohormone, die den weiblichen Hormonhaushalt sanft unterstützen.

Viele träumen vom einfachen Leben, haben Sehnsucht nach Sinn und Natur – würdest du allen die Arbeit als SennerIn empfehlen, um diese Sehnsucht zu stillen?

Was ich empfehlen würde, ist Mut. Dass sich jeder traut, mehr sein Eigenes zu leben. Das kann auf der Alm oder sonstwo sein. Ich bewundere alle, die mit ihrem Leben im Reinen sind und glücklich mit dem, was sie tun. Allen anderen, und dazu habe ich gehört, empfehle ich, etwas zu verändern, Neues auszuprobieren und die Komfortzone zu verlassen. Da kann etwas Wunderbares daraus entstehen. So lebe ich heute in zwei Welten und empfinde das als Geschenk: Im Sommer bin ich mitten in der Natur auf der Alm und im Winter darf ich unten im Tal meine Erfahrungen in Büchern, Seminaren und Workshops weitergeben.

Fotos: Frank Bauer

GASTHAUS WALLER

BY HOLGER MOLL®
EVENTGROUP

Ein herzliches Grüß Gott!

Nach längerer Pause hat der „Waller“ seit Mai 2023 seine Pforten wieder geöffnet.

Ein wunderschöner Biergarten mit uralten Kastanienbäumen (80 Plätze), unsere kleine gemütlichen Gaststube (30 Plätze) oder unsere grosse Gaststube (50 Plätze) verleihen ihrer Feier, ihrer Tagung oder einer anderen Veranstaltung einen unvergesslichen bayerischen Charme.

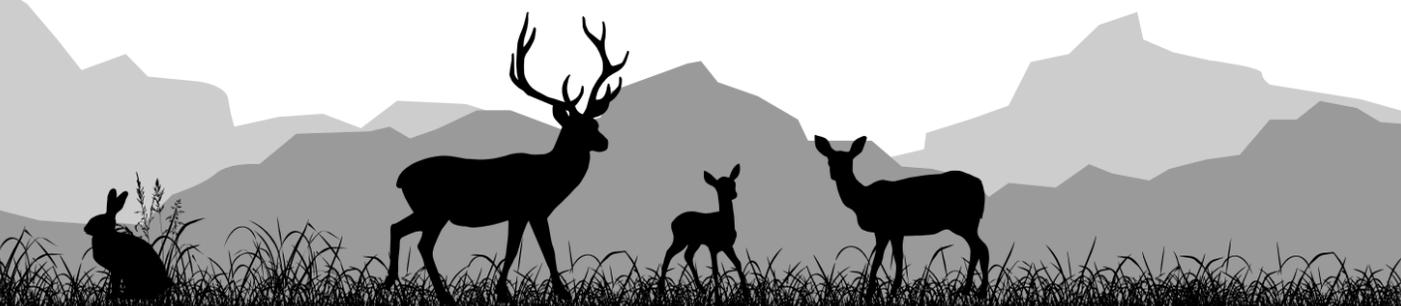
Ein gemütliches Essen zu Zweit oder eine grosse Feier mit Vielen; wir freuen uns auf SIE!

Von Donnerstag bis Sonntag sind wir für Sie da!

ESSEN

FEIERN

TAGEN



Urfahrstraße 10 | 83080 Oberaudorf/Reisach | Telefon 08033 3038881 | Email: info@hm-eventgroup.com | www.gasthaus-waller.com

Donnerstag 16:30 – 22:00 Uhr | Freitag – Sonntag 11:30 – 22:00 Uhr | Küchenschluss 21:00