



Martina Fischer liebt das Leben als Sennerin auf der Alm. FOTO: FRANK BAUER

Sennereien

► Eine Sennerei ist ein Almbetrieb, in dem Milch zu Käse und Butter verarbeitet wird. Meist sind Sennerinnen und Senner vor Ort, die dort mehrere Monate ohne moderne Infrastruktur leben. Laut österreichischem Landwirtschaftsministerium gibt es dort noch rund 8000 bewirtschaftete Almen, der Schweizer Agrarbericht 2025 listet etwa 6700 bis 7000 bewirtschaftete Alpen (so der Schweizer Name) und Sömmereibetriebe auf, das bayerische Landwirtschaftsministerium für Ernährung schätzt die Zahl in Bayern auf rund 1400 bewirtschaftete Almen. (sih)



Stromverzicht

Strom, Handynet und fließendes Wasser? Martina Fischer verzichtet freiwillig und lebt rund vier Monate pro Jahr als Sennerin auf einer abgeschiedenen Alm

tut der Seele gut

Es knistert und raucht in der Hüttenküche. Scheppernd schließt Martina Fischer die Luke des uralten Holzofens und klatscht in die Hände: „So, jetzt kurz warten, dann können wir Kaffeewasser kochen und die Frühstückseier braten.“ Das Feuerholz hat die 53-Jährige erst gestern von Hand gespalten, die frischgelegten Eier im kleinen Hühnerstall nebenan gesammelt. Strom, verlässlichen Handyempfang oder heißes Wasser gibt es hier oben auf der Alm im Mangfallgebirge in den Bayerischen Voralpen nicht. Solche Blackout-ähnlichen Lebensbedingungen sind für viele das absolute Horror-Szenario. „Für mich ist es die Zeit im Jahr, in der meine Seele zur Ruhe kommen kann“, schwärmt Martina Fischer.

SIRA HUWILER



Denn eigentlich lebt auch sie ein recht modernes Leben: Als Buchautorin und Vortragsrednerin aus Bayrischzell verbringt sie mehr als die Hälfte des Jahres in einer warmen, beleuchteten Wohnung, erarbeitet Manuskripte und Präsentationen am Computer, drückt auf einen Knopf und hat eine dampfende Tasse heißen Kaffee. „Aber vor 15 Jahren habe ich das erste Mal meinen Sommer als Sennerin auf einer Alm verbracht – und seither wähle ich jedes Jahr freiwillig diese Auszeit im Blackout“, sagt sie lachend.

Ein Bergunfall mit Folgen

Damals war die gelernte Krankenschwester noch für einen mobilen Pflegedienst im Einsatz, hatte pickepacke volle Tage und hatte sich über Jahre von einem schweren Bergunfall erholt, bei dem sie sich zwei Lendenwirbel gebrochen hatte. „Ich war kurz vor der Querschnittslähmung, musste mich zurück ins Leben kämpfen“, erinnert sie sich. Dieser Schicksalsschlag zeigt ihr, dass sie nichts mehr aufschieben sollte. „Also habe ich mir den langersehnten Traum erfüllt und einen Sommer lang auf einer Alm gearbeitet.“

Sie hilft Rinder und Ziegen im steilen Gelände von Weide zu Weide zu treiben, hält Zäune in Schuss, mäht mit der Handsense Weiden und Büsche, damit das Weideland auch Weide bleibt. „Die alten Senner haben mir immer imponiert, sie verzichten auf so viel, was ich aus dem normalen Leben gewohnt war – und trotzdem haben sie die pure Zufriedenheit ausgestrahlt“, sagt Martina Fischer. Und weil auch ihr die harte körperliche Arbeit guttut, kommt sie wieder. Zehn Jahre verbringt sie ihre Almzeiten sogar ganz allein auf verschiedenen abgelegenen Bergalmen. Dann verliebt sie sich in einen Senner. Seit fünf Jahren kehren die beiden von Mitte Mai bis Ende September zurück auf ihre Alm im Mangfallgebirge.

Rund 120 Tage am Stück müssen die beiden bei Wind und Wetter das Alm-Leben durchziehen. Von vier Grad bis Sommerhitze ist im deutschen Voralpenland alles möglich. Sie melken die Tiere und

mähen nicht fressbare Farne und Disteln auf den 140 Hektar großen Weiden von Hand, zählen täglich die 140 Rinder, 20 Ziegen, fünf Pferde, sieben Hühner und Stallhasen, die von verschiedenen Höhen stammen und durch die frischen Wildkräuterwiesen groß und stark werden – und das Grünland bewirtschaften sollen. Aus der frischen Milch macht Martina Fischer Camembert, Quark und Joghurt für den Eigenverzehr. „Wir haben hier ja auch keinen Supermarkt, sondern essen das, was die Natur uns schenkt“, sagt sie. Und über die Jahre hat sie sich auch zur Wildkräuterexpertin weitergebildet, damit der Speiseplan nicht öde, sondern vielfältig ist: „Im frisch angefeuerten Ofen backe ich zum Beispiel Wildkräuter-Quiches oder leckere Suppen mit Blättern und Blüten.“ Weil die Alm so liegt, dass man sie nur zu Fuß erreicht, müssen die beiden zum Saisonstart selbst Hühnerfutter und Heuballen für die Tiere mit einer Kraxe (hölzernes Tragegestell) den Berg hinauf schleppen. Wasser ist dank einer uralten Zisterne verfügbar. Diese funktioniert über ein mechanisches Rückstofventil und füllt sich selbst. „Nur wenn es mal zu lange trocken ist, müssen wir hinauf stapfen und Eimer an der Quelle füllen“, sagt Martina Fischer, „dann ist auch Sparen angesagt – das Quellwasser ist unsere einzige Möglichkeit: Zum Trinken, Kochen und Waschen.“

Gibt es in all den Jahren tatsächlich keinen technologischen Fortschritt auf den Almen? „Ein kleines bisschen“, sagt Martina Fischer. Plumpsklo, der Verzicht auf fließendes Wasser und Dusche sind geblieben. „Aber wir haben mittlerweile eine Mini-Solarzelle. Die reicht gerade mal zum Laden

Buch-Tipp: Martina Fischer: „Auf der Alm und im Tal: Glückliche Leben als Selbstversorger“ (Kailash, 2019), 240 Seiten, 20 Euro.

FOTO: ADOBE STOCK.COM



unserer Stirnlampen. Bei Sonnenschein auch fürs Smartphone.“ Viel bringe ein Handy hier oben ohnehin nicht immer: „Wir haben in der Regel wenig Mobilfunk- oder Internetempfang. Noch schlimmer wird es bei Regen oder Nebel“, sagt sie. Wenn sich ein Rind schwer verletzt oder ein anderer Notfall eintritt, muss einer von beiden im Zweifelsfall sogar auf den Gipfeln der Umgebung sein Glück versuchen und auf Netz-Suche gehen. „Aber ich glaube, besonders diese Nicht-Erreichbarkeit macht die Entschleunigung aus.“ In ihren Monaten im Tal gerate auch sie selbst wieder viel zu schnell in die Falle, ständig E-Mails zu prüfen und bei jedem Piepsen oder Vibrieren sofort zu reagieren. „Hier herrscht einfach mal Stille. Das ist Erholung für das vegetative Nervensystem!“

Und das bestätigen sogar neurophysiologische Studien: Reizarmut, Stille und Unterbrechung digitaler Erreichbarkeit, die uns ständig in Alarmbereitschaft hält, erhöhen die Vagusaktivität, die als direkter Marker für vegetative Erholung gilt.

Natur und Mensch brauchen Zeiten ohne Strom

Auch wenn das Leben auf der Alm hart ist und sie jeden Tag von Sonnenauf- bis Sonnenuntergang körperlich schwer schafft, sagt sie: „Die Alm ist mein Seelenort, an dem ich zur Ruhe kommen und Kraft für neue Herausforderungen tanken kann!“ Auch die Natur habe ihre Ruhezeiten. Sie welke im Winter und ziehe ihre Kräfte zurück, um dann im Frühling mit voller Wucht und einer Explosion an Farben und Düften zurückzukehren. „Ich denke, auch wir Menschen können nicht 365 Tage im Jahr gleich gut funktionieren, ständig erreichbar sein und abliefern“, sagt Fischer. „Es muss ja nicht gleich jeder für mehrere Monate auf eine Alm fliehen – aber Offlinezeiten im Grünen tun uns allen gut!“

Wenn sie wandern geht oder eine lange Gassirunde mit Hündin Tessa macht, stellt sie ihr Smartphone beispielweise gerne rund ums Jahr in den Flugmodus, um mal abzuschalten und Stille zuzulassen: „So lasse ich mich selbst nicht verleiten, ständig auf dieses Gerät zu starren und bin einfach im Hier und Jetzt – eine Mini-Alm-Auszeit, quasi!“

Seit 2020 lebt Martina Fischer ihre „Berg-Zeiten“, wie sie sagt, auch im Tal weiter. Als Vortragsrednerin bringt sie Firmenbossen und Alltagsmenschen Stressmanagement bei und gibt als Kräuterfachfrau Workshops samt Kochkursen, bei denen Wildkräuter geerntet und verarbeitet werden. Ihre Mutmach-Botschaft an alle: „Wir können es mit Achtsamkeit auch im Tal schaffen, aus dem Hamsterrad auszubrechen und einfach mal zu sein – ganz ohne Smartphone, Strom und Leistungsdruck!“

Im Herbst und Winter freut sie sich nach den entbehrlichen Zeiten dann wieder besonders auf Kinobesuche samt Popcorn. „Und natürlich auf eine lange, heiße Dusche“, sagt sie lächelnd. „Die Blackout-ähnliche Entbehrlichkeit während meiner Alm-Monate ist mein Luxus, weil ich es mir aussuchen kann. Ich schätze aber auch die Vorzüge der modernen Welt!“