

ÜBERS LEBEN REDEN

EINFACH SEIN

Martina Fischer ist Sennerin im Spitzinggebiet in Oberbayern. Die 50-Jährige hat mit dem Leben auf der Alm ihre Erfüllung gefunden. Ein Gespräch über den Takt des Lebens und den Schlüssel zum Glück.

TEXT: Sissi Pärsch FOTOS: Bernhard Huber

Vor elf Sommern, als es Martina Fischer das erste Mal als Sennerin auf die Alm zog, ahnte sie nicht, wie sehr sie die Entscheidung bereichern würde. Schließlich ging es doch um Verzicht: kein Strom, kein warmes Wasser, keine Heizung. Doch die Monate in den Bayerischen Alpen haben ihr Leben gehörig auf den Kopf gestellt. Die Alm hat sie zur Buchautorin gemacht, zur Wildkräuterexpertin – und vor allem zu einem glücklicheren Menschen. Wir haben nachgefragt, was man am Berg fürs Tal lernt.

Was tut so gut am einfachen Leben?

Je weniger man hat, umso weniger muss man sich kümmern und Gedanken machen. Ich empfinde das als große Befreiung. Der normale Gang ist doch, dass wir immer mehr arbeiten, um uns immer mehr Dinge leisten zu können. Die bewusste Wahrnehmung und Wertschätzung bleibt dabei automatisch auf der Strecke – schon allein weil man gar keine Zeit hat, zu reflektieren und zu genießen.

Wie vergeht die Zeit auf der Alm?

Mein Tag ist gut gefüllt, aber auf der Alm schaffe ich es, vorrangig im Augenblick zu leben. Das Morgen kann ich nicht herholen, das Gestern nicht nachholen. Im Tal vergeht die Zeit gefühlt schneller, dort lasse

ich mich eher hetzen. Am Berg gibt die Natur den Takt, den Rhythmus vor. Es ist das Wetter und es sind die Tiere, die entscheiden, was ich tue. Mein Fokus liegt ganz auf dem, wie es ihnen geht. Da ist die Zeit irrelevant. Und so habe ich auch kein Gefühl der Getriebenheit.

Schaffen Sie es, sich auch Zeit für sich zu nehmen?

Das habe ich gelernt, aber es hat tatsächlich gedauert. Ich bin ein sehr pflichtbewusster, disziplinierter Mensch und musste erst lernen, mir zu erlauben, mir Momente herauszunehmen. Ich stehe um fünf Uhr auf, kuschle mit der Katze, heize den Ofen ein, versorge die Kälber, suche die Kühe auf der Weide und bringe sie in den Stall zum Melken, mache den Stall sauber und beginne mit dem Käsen. Und tatsächlich mache ich mittlerweile zum Sonnenaufgang eine Pause und gönne mir einen Kaffee. Zehn Minuten, und ich bin befriedet.

Eine Tasse Kaffee und der Blick in den Sonnenaufgang. Welche Rolle spielt für Sie die Ruhe?

Eine große! Wir versuchen im Grunde alle, eine Leere zu füllen. Oft genug machen wir das, indem wir konsumieren, unser Leben vollstopfen oder uns eben immer irgendwie

beschallen lassen. So müssen wir uns selbst nicht hören. Aber man sollte die Ruhe und Leere schon auch einmal wahrnehmen und aushalten. Das ist nicht einfach. Aber es gibt dir die Gelegenheit, sie dann mit dem zu füllen, was Seele, Geist und Körper wirklich brauchen.

Heißt das, wir sollten den Dingen entsagen?

Nein, ich predige und lebe sicher nicht die Entsagung. Ich komme mit wenig aus, aber wenn ich im Herbst wieder ins Tal zurückkehre, dann genieße ich die Badewanne und gehe ins Kino und empfinde es als ein wahnsinniges Geschenk, toll zu essen oder ans Meer zu fahren. Und ich genieße auch die Menschen. Ich brauche beide Welten. Ich brauche viel Rückzug und viel Natur – dann habe ich auch wieder Raum für Menschen und kann die Dinge wertschätzen.

Gelingt es Ihnen, die Ruhe mit ins Tal zu tragen?

Nicht komplett, aber mein Körper signalisiert mir inzwischen ganz klar, wenn es reicht. Das Almleben hat mich sehr verändert. Ich lasse mich nicht mehr so hetzen. Ich habe gelernt, Termine abzusagen, mich rauszunehmen. Und plötzlich nimmt die Zeit eine ganz andere Intensität an. Wenn ich jetzt mit Menschen zusammen bin, ➤

Viel braucht's nicht. Auf der Alm im Spitzinggebiet hat Martina Fischer ihren Seelenort gefunden.



Im Augenblick leben

Martina geleitet ihre Kühe über Stock und Stein. Die Tiere und das Wetter entscheiden, was täglich zu tun ist. Auf dem Berg gibt die Natur den Takt, den Rhythmus vor.

