

Die Sennerin auf der Alp Larein

Frühes Aufstehen, lange Tage und viel Verantwortung: Für Marlies Thöny ist das kein Verzicht, sondern Erfüllung. Als Sennerin auf der Alp Larein im Prättigau lebt sie eine Arbeit, die Körper und Herz fordert und genau darin findet sie ihren Sinn.

Text und Bild: Lotti Hunziker

Marlis Thöny wurde ihr Beruf, oder besser gesagt ihre Berufung, in die Wiege gelegt. Sie wuchs gemeinsam mit drei Geschwistern auf, und schon als Kind zog sie im Sommer mit der Familie auf die Alp. Früh lernte sie, dass das Alp Leben mehr ist als Arbeit: Es ist ein Rhythmus, eine Haltung, ein Sinn. Zwar erlernte sie zunächst den Beruf der Köchin, doch sobald sich eine Gelegenheit bot, kehrte sie auf die Alp zurück – dorthin, wo für sie alles zusammenpasst.

Knapp zwanzigjährig verbrachte Marlies zwei Sommer als Zu-Sennerin, bevor sie den Sennen Kurs absolvierte und sich mit 25 Jahren als Sennerin anstellen liess.



Lotti Hunziker

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband

Als Sennerin trägt sie gemeinsam mit ihren Zu-Sennen die Verantwortung für die gesamte Produktion auf dem Alpbetrieb. Denn guter Käse beginnt für sie nicht im Kessi, sondern im Stall. Deshalb ist es ihr wichtig, auch dort präsent zu sein, hinzuschauen, mitzudenken. Immer wieder begleitet sie die Hirten bei ihrer Arbeit. Sie weiss: Wer Tiere versteht, schützt sie und schützt damit auch die Alp.

Wandel und Alltag auf der Alp

Einmal verzichtete Marlies zehn lange Jahre auf die geliebte Alp. In dieser Zeit war sie für ihre beiden Töchter da und arbeitete auf dem Landwirtschaftsbetrieb ihres Lebenspartners. Die Sehnsucht nach der Alp jedoch blieb. «Ich habe gelitten wie ein Hund. Es war mir oft, als würde mir jemand das Herz in der Hand zerdrücken», beschreibt sie diese Jahre. Das Äpler Leben bedeutet ihr Sinn, Erdung und Freiheit zugleich. Für diese ursprünglichen, naturnahen Momente nimmt sie harte Arbeit und frühes Aufstehen gerne in Kauf.

Auch heute lebt Marlies konsequent mit den Jahreszeiten. Während der Alp-sommer ganz dem Äpler Leben gehört, ar-



Für Senninnen und Senner beginnt der Tag meist sehr früh, oft zwischen 4.00 und 5.00 Uhr.



Die tägliche Betreuung schafft eine enge Vertrautheit zwischen Mensch und Tier.



Während der Alpsaison wird die Milch häufig noch am selben Tag verkäst.

beitet sie im Winter als Hauswartin in einer Rehaklinik und zusätzlich auf dem Hof ihres Lebenspartners. Abwechslung sucht sie nicht, sondern Sinn. Und den findet sie in der körperlichen Arbeit, im Einsatz für etwas Grösseres: an der Natur, an den Tieren, an der Landschaft.

Marlies hat das Käsen noch so gelernt, wie es früher üblich war: über dem offenen Feuer, in zugigen Alphütten, wo man die Wärme mühsam zusammenhalten musste, und wo die Käsekeller aus blankem Erdboden bestanden. Heute ist vieles modernisiert. Die Verarbeitungsräume entsprechen den Vorschriften, Hygiene und Technik haben Einzug gehalten. Marlies akzeptiert diese Entwicklungen auch wenn ihr Herz an

der alten Art hängt. Für sie ist klar: Moderne darf helfen, solange sie das Wesen der Alp nicht verdrängt. Trotz Transportstrassen direkt zur Sennerei und technischen Erleichterungen ist die Arbeit auf den Alpen nicht leichter geworden. Alpen werden zusammengelegt, Tierbestände wachsen, die Verantwortung steigt. Gleichzeitig wird es immer schwieriger, Alp-Personal zu finden. Die Tage sind lang, die Arbeit streng. «Wer hier die kleinen Momente nicht sehen kann, hält es nicht aus», sagt Marlies.

Weitergeben des Wissensschatzes

Deshalb nimmt sie sich bewusst Zeit für ihre Hirten. Sie begleitet sie auf ihren Wegen, erklärt, dass Kühe nicht rennen müssen,

dass ein ruhiger, gleichmässiger Rhythmus der Tiere den Menschen und der Alp gut tut. So entsteht Raum, um Blumen zu entdecken, Tiere zu beobachten und die Landschaft wahrzunehmen. «Das gibt Kraft», sagt sie. Und es schützt die Natur, denn nur wer sie sieht, geht sorgsam mit ihr um. Bewirtschaftung bedeutet für Marlies auch Schutz vor Verwilderung, Pflege der Alpen, Erhalt einer Kulturlandschaft, die ohne Menschen verloren ginge. Marlies trauert der alten Zeit nach – aber nicht aus Stillstand. Auf einer Nachbarsalp steht noch eine Käserei wie früher, mit dem alten Kessi über dem Feuer. Dort hat sie mit einer Gruppe junger Männer in Vollmondnächten gekäst. Lernen durch Erleben, nicht durch Bücher. Die

Ausstellung «Frauen in der Landwirtschaft: gestern – heute – morgen»

Wer sind die Frauen, die unsere Landwirtschaft prägen – oft abseits der Öffentlichkeit? Die Ausstellung zeigt die weibliche Perspektive auf Landwirtschaft, Alltag und Arbeit von Bäuerinnen und Landwirtinnen – inspirierend, berührend und zum Nachdenken anregend.

Anlässlich des UNO-Jahres der Bäuerinnen und Landwirtinnen 2026 wurde die Ausstellung vom LID in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband SBLV sowie dem Freilichtmuseum Ballenberg realisiert.

Wann: täglich vom 9. April bis 1. November 2026, 10 – 17 Uhr

Wo: Ballenberg, Freilichtmuseum der Schweiz, im Haus von Ostermundigen



Auf der Alp kann sich Marlies auch auf ihre Familie verlassen.

Burschen schwärmen noch heute von diesen Nächten. «Diese Laibe riecht man aus allen anderen heraus», sagt Marlies stolz. Ihre Mitarbeitenden nennen sie liebevoll «s Alpe-Mami».

Zusammenhalten für die Alp

Ihre Leidenschaft hat sie an beide Töchter weitergegeben. Die jüngere liess sich im letzten Jahr als Sennerin anstellen, die ältere stand ihr als Hirtin zur Seite. Nachwuchs fördern heisst für Marlies: vorleben, mitnehmen, zutrauen. «Mit der Familie arbeite ich am liebsten», sagt sie. «Sie wissen, worauf es ankommt und sie bleiben auch dann, wenn es hart wird.» Der letzte Alpsommer zeigte auch ihnen, was vielen anderen Alpbetrieben immer öfter passiert. Ein Hirte verliess die Alp von einem Tag auf den anderen. «Das war schwer zu verstehen. Tiere brauchen Verantwortung – da kann man nicht einfach gehen.» Die Stim-

mung litt spürbar darunter. In solchen Situationen ist die Unterstützung der Alpge nossenschaft und ihrem Lebenspartner, der Alpmeister ist, enorm wichtig. Heute hilft auch ihr Ex-Mann in arbeitsintensiven Zeiten mit. Dass aus der Trennung ein respektvolles Miteinander geworden ist, empfindet Marlies als Geschenk – und als Zeichen dafür, dass auch Brüche heilen können, wenn der gemeinsame Sinn im Vordergrund steht.

Jedes Kompliment der Käsekunden, jede Anerkennung der Alpbestösser nach einem solchen Alpsommer ist Motivation, den nächsten Sommer in Angriff zu nehmen. Marlies wünscht sich, noch viele Jahre gesund und kräftig genug zu sein, um weiterhin «z Alp z ga». Ihre Kinder lachen und sagen, sie würden sie eines Tages mit dem Rollator in der Sennhütte antreffen. Marlies lächelt darüber. Denn solange sie dort oben sein kann, weiss sie: Sie ist am richtigen Ort. ■

Anzeige