



Shell

Tankstelle & Shop

Wie wär's mal mit Thailändisch?

Thai-Wok & Asia Produkte



Ausfahrt Schopfheim Mitte – Diesel und Thai Curry unter einem Dach

Achtsam im Wiesental

DENKE IMMER DARAN, DASS ES NUR
EINE WICHTIGE ZEIT GIBT: HEUTE. HIER. JETZT.

Leo Tolstoi

Neulich hat mich eine jüngere Frau angesprochen. Einfach so, in einem Café. Ob ich nicht mal in ihren neuen Kurs kommen möchte. Männeryoga. „Das tut auch Dir gut,“ hat sie geflüstert und dazu dieses aggressiv sanfte Überlegenheitslächeln angeschaltet. Ich war überrumpelt, fast gelähmt. Die Yogameisterin hätte auch sagen können: „Komm schon, Du willst es doch auch.“

Wer will das nicht: Achtsamkeit, Tiefe, Entschleunigung. Alle wollen neuerdings maximal entspannt sein, die Entschleunigungsindustrie boomt. Stressbewältigung, Barfußwandern, Kampfschweigen, klimaneutrales Niedrigtemperaturgaren und so weiter. Aus den Szenevierteln der Großstädte wird von einer Renaissance des Filterkaffees berichtet. Die Hypster haben genug vom Hektikergetränk Espresso. Männeryoga und Melittafilter sind Chiffren der neuen Zeit.

Zum Glück ist mir dann die Sache mit dem Holzspalten eingefallen. „Mein Yoga heißt Holzmachen“, habe ich zur Yogalehrerin gesagt, worauf ihr Lächeln eine Spur irdischer wurde. Ich habe dann erklärt, daß man ohne Achtsamkeit kein Holz machen kann. „Du mußt das Holz ansprechen,“ meint ein Freund aus dem hinteren Wiesental dazu. Achtsam geschwungen, gleitet die Axt durch den Scheit als wäre er eine Sahnemeringue.

In Kursen zur Körperwahrnehmung werden die Teilnehmer gerne mit einer Rosine beschäftigt. Es geht dabei um die Entdeckung der Welt im Kleinen: erst werden die Runzeln der Beere inspiziert, Farbnuancen wahrgenommen, dann wird die Rosine mit den Fingerkuppen betastet und beschnüffelt. Zuletzt wandert das Objekt in den Mund, wo es lange auf der Zunge gehalten und noch länger gekaut werden soll. Beim Holzmachen ist es so ähnlich. Nur ist die Rosine ein Stamm und statt der Yogamatte tragen wir Schnittschutzhosen. Als ich der Meisterin vom Nachschärfen der Sägekette mit der Rundfeile erzählt habe, hat sie mich aufgegeben.

Ein Baumarkt ist übrigens auch so eine Art Yogamatte. Manchmal gehe ich einfach in einen Baumarkt und lasse mich in den Gang mit Linsenkopfschrauben und Flügelmuttern hineinfallen. Man glaubt nicht, wie viele Arten von Schrauben und Muttern es gibt. Zen im Baumarkt heißt alles betrachten, vieles befühlen und nichts wollen – man muß es nur zulassen. Erstes Zwischenergebnis der Kolumne: Holzmacher und Baumarktbesucher müssen nicht zwingend am Männeryoga teilnehmen.

Kommen wir endlich zur Tankstelle. Mein Wiesentäler Holzmacherfreund hat nämlich nicht nur von der Ansprache des Holzes, sondern auch von einer beachtlichen Tankstelle erzählt. Sie liegt an der B 317, Ausfahrt Schopfheim Mitte, am Lusring 14. Auch dort steckt die Welt im Verborgenen, obwohl zunächst alles wie gehabt erscheint. Am Lusring also die Spielothek Flair, eine kompetente Chip-Tuning-Werkstätte, Autowaschboxen und besagte Shell-Tankstelle. Oben im 1. Stock wäre dann Praphais Thai Wok. Stimmung und Einrichtung sind einfach aber gerecht: eine Mischung aus Basisküche und Foodtruck, nur mit einem festen Dach drüber und Erdnuss- statt Päcklesauce.

An jedem Werktag von 11 bis 15 Uhr erfreut Praphaijit Kolb mit ihrem hellen Wesen und einem tagesfrisch gekochten Mittagstisch, der nach dem bewährten alemannischen Prinzip „es hett, solange es hett“ direkt an der Theke ausgegeben wird. Es kommen überwiegend Monteure und heimische Migranten, der Reis leuchtet rein wie Neuschnee, gelbe und grüne Currys duften, die Glasnudeln sind scharf und der Preis ist heiß: kleine Portion 5,90 Euro, große 6,90. Manchmal gibt's auch Thai-Hühnersuppe oder original Schopfheimer Frühlingsrollen, solche Extras gibt Praphaijit dann jeweils per Facebook bekannt (Bestellungen für Frühlingsrollen zu Silvester werden bis zum 28.12. angenommen). Bevor man irgendwo längs der Bundesstraße strandet und wieder mal den Magen verkleistert, sei diese in Südbaden seltene Kombination aus Shell V-Power und Thai-Wok all jenen empfohlen, die ein Faible für andere Orte haben.

Die Summe dieser Kolumne ist Holzmachern, Baumarktkunden und Tankstellenfreunden vermutlich längst bekannt: Übungen zur Achtsamkeit sind überall möglich.

Praphais Thai Wok (Shell Tankstelle Schopfheim am Lusring, im 1. Stock) »

Mehr Kolumen und Bücher von Wolfgang Abel »