



Drei Säulen für die innere Ausgeglichenheit

„Kan Yoh“ ist japanisch und steht für Toleranz. Es ist einer der Begriffe, die im Leben von Michael Schwarzloh eine große Rolle spielen. Als er 1975 in Bad Oldesloe als junger Sportler mit Karate begann, wusste er noch nicht, wohin ihn die Reise führen würde. „Mich hat Karate geprägt und durch viele Phasen des Lebens begleitet“, sagt er heute. Der Sport habe ihn physisch und psychisch unterstützt. Er baute einen „normalen Karateverein“ in Bad Oldesloe und Umgebung mit auf und war ihm jahrelang mit großen Engagement treu, bis er 1999 beschloss, ganz eigene Wege zu gehen.

In Hamburg Duvenstedt entstand zunächst sein erstes komplett eigenes Dojo unter dem Namen „Kan Yoh“. Das Konzept wuchs weiter, und Schwarzloh erkannte aus seiner jahrelangen Erfahrung heraus, dass es ihm liegt, sich vor allem um hyperaktive Kinder zu kümmern. Er kehrte in seine Heimatstadt zurück. „Viele Kinder, die ich im Training antraf, zeigten motorisches Fehlverhalten und erhebliche Konzentrationschwierigkeiten. Die Ärzte haben hier unterschiedliche Betrachtungsweisen. Die einen sprechen sich für Medikamente aus, die anderen versuchen es mit alternativen Methoden“. Er sei ein Fan der alternativen Herangehensweise. Für ihn seien die



Hilfestellung: Michael Schwarzloh erklärt den Bewegungsablauf.

Kleinen „Sonnenscheinkinder“, die einfach viel Zuwendung bräuchten.

Und so spezialisierte er sich und sein stetig wachsendes Team auf genau dieses Klientel. Ein Konzept, das schnell Erfolg hatte und weitere „Kan Yoh“-Dojos entstehen ließ. Neben Bad Oldesloe ist Michael Schwarzloh auch in Bad Segeberg, Kiel, Ahrensburg und mit Seminaren in Hamburg und Berlin aktiv. Die enorme Expansion in kurzer Zeit beweist, wie richtiger mit seinem Ansatz liegt. Mittlerweile sind die ersten Assistenten aus den eigenen Reihen bei „Kan Yoh“ aktiv und bil-

den den Nachwuchs aus. Ein Optimalzustand, wie ihn sich der erfahrene Karate-Trainer und Träger des 4. Dan immer gewünscht hatte: Kinder und Jugendliche, die als hyperaktive „Problemfälle“ kommen und später selbst Verantwortung übernehmen. „Ich glaube, ich gehörte selbst früher mal zu denen, die heute unser Training besuchen. Auch daher verstehe ich sie vielleicht so gut“, so Schwarzloh.

Drei Säulen machen für ihn den besonderen Unterricht bei seinem Team aus. „Da ist das klassische Shotokan-Karate mit seiner Disziplin und Geradlinigkeit, dann der Be-

reich der Mediation und als Drittes Massagen, die Blockierungen, Schmerzen und auch Stress lösen können“. Er möchte etwas von dem im Karate Gelernten zurückgeben. „Es geht nicht um mein Ego oder eigenen Erfolg, es geht um die Sache“, so der Sportler, der sich intensiv mit Philosophie, sowie westlichen und asiatischen Religionen auseinandergesetzt hat.

„Wer glaubt, dass Karate eine Sportart ist, bei der es um Schlagen oder Gewalt geht, der irrt gewaltig! Man trainiert die Feinmotorik, Konzentration, Atmung und richtige Ausführung von Bewegungen“, so der erfahrene Oldesleor Sportler. „Es geht mir um die Kinder, ich möchte helfen und etwas weitergeben. Zu sehen, wie gut das funktioniert, ist großartig“. Das gelänge nur, weil seine Trainer genau die richtigen Menschen am richtigen Ort seien. „Die meisten kenne ich seit vielen Jahren. Manche waren eigene Schüler, und einige gehören sozusagen schon zur Familie. Ich vertraue ihnen vollkommen.“ Das Hauptaugenmerk bei „Kan Yoh“ sei zwar vorrangig aber nicht ausschließlich auf Kinder und Jugendliche gerichtet. Schwarzloh hat auch eine offene Karategruppe für Erwachsene. Mehr Infos unter www.kan-yoh.de NIE



Erfahrenes Vorbild: Der Nachwuchs macht nach, was Michael Schwarzloh vorgibt. Fotos: Niemeier (2)

SPORT VOR ORT

Nord
Sport

Jede Woche
ein neuer Sportort:

- 23.08. SV Boostedt
- 30.08. Drachenbootrennen
- 06.09. Wyk auf Föhr
- 13.09. Handewitter Sommerlauf
- 20.09. Pellkartoffellauf
Hohenlockstedt