



Sportliche Wissensvermittlung „Modern Art“

Der Laufsport boomt, die Zahl der Marathons steigt, die Masse der Laufbegeisterten wächst. Und immer häufiger sind diese weiblich. Beim Berlin-Marathon hat sich der Anteil der Läuferinnen in den zurückliegenden 25 Jahren rasant entwickelt: Im 1. Volksmarathon 1974 kamen 244 Athleten ins Ziel – darunter zehn Frauen (4 Prozent). Seit

her stieg die Quote auf bis zu 21 Prozent im vergangenen Jahr, 7.429 Frauen beendeten 2008 den Lauf in der Hauptstadt. Beim legendären New York-Marathon schafften 38.096 Starter den Ziel-

durchlauf – 33,8 Prozent davon waren weiblich. Anike Bader hat für die steigende Zahl der Langstreckenlauf-Interessentinnen einen 135 Seiten starken „Marathonguide für Frauen“ geschrie-

ben, der vor Kurzem im Verlag Meyer & Meyer erschienen ist. Vom Sport-BH bis zum Pfefferspray spricht die gelernte Illustratorin in ihrem Werk die Themen an, welche laufende Frauen tangieren. Sie will vermitteln, dass und wie das vermeintlich schwache Geschlecht trotz Unwägbarkeiten wie Beruf, Mann, Kinder und Haushalt erfolgreich den ersten Lauf über 42,195 Kilometer bewältigen kann.

Die Autorin geht in ihrem Vorhaben einen neuen didaktischen Weg: Geschickt nutzt die Diplom-Designerin ihr gestalterisches Potenzial und bereitet die Inhalte visuell auf. Das Prinzip ihrer Wissensvermittlung basiert auf der Symbiose zwischen Textbausteinen und grafischen Erklärungen, kombiniert mit ganzseitigen Zeichnungen als auflockernden Elementen. Insbesondere für Schul-lehrbücher könnte dieses Vorgehen vorbildlich wirken.

Ein wesentlicher Vorteil gegenüber vergleichbaren Ratgebern ist durch den Zugang sichergestellt: Bader nähert sich nicht als Sportmedizinerin von der wissenschaftlichen Seite, sondern nimmt die persönliche Perspektive der Freizeitläuferin ein. Den dadurch garantierten Praxisbezug beleuchtet sie in zahlreichen Facetten und zeigt Lösun-

gen: Wo zwickt der Sport-BH? Wie laufe ich mit dem Rollkinderwagen? Was ist beim Laufen nach einer Schwangerschaft zu bedenken? Und vor allem: Wie geht Frau damit um, wenn dem Gatten die ambitionierte Sportlichkeit der Partnerin missfällt?

Dadurch hebt sich die Autorin von den zahlreichen von Medizinerinnen geschriebenen Werken auf dem Feld des Frauensports ab. Der Marathonguide wirkt persönlicher und menschlicher. Im wahrsten Sinne handelt es sich um einen Rat-Geber – kein Buch, das mit belehrenden „So-wird’s-gemacht“-Formeln agiert. Dies zeigt sich insbesondere in der sprachlichen Umsetzung: so einfach wie möglich, so anspruchsvoll wie nötig. Bader meidet verkläuselte Sprachformen, stattdessen stellt sie mit gesprochener Sprache Nähe zum Leser her.

Sprachlich gelungen sind die Kapitel zur Ernährung und zur Energiebereitstellung. Dank vereinfachender Erklärungen sind komplexe körperliche Prozesse auch ohne zuvor absolviertes Sportstudium zu verstehen. Vom inhaltlichen Niveau richtet sich das Werk an ambitionierte Hobbyläuferinnen mit dem festen Entschluss des regelmäßigen Trainings. Insofern kann aber auch die Autorin den Laufschuh nicht neu erfinden: Wissenschaftliche Innovationen sind bei der Lektüre Fehlangelegenheit. Vieles davon weiß auch der gesunde Menschenverstand („Bei großen Veranstaltungen haben Sie einerseits auf der Laufstrecke mehr Gesellschaft, andererseits wird das Rahmenprogramm am Streckenrand größer ausfallen.“).

Die avisierte Behandlung speziell frauenbezogener Fragestellungen bezüglich des Laufens bleibt unvollständig. Welchen Einfluss hat der monatliche Zyklus auf die Leistungsfähigkeit der Frau? Wie ist damit im besten Falle umzugehen? Auch wirft das Kapitel zum Laufen nach der Schwanger-





schaft die Frage auf, wie es um den Sport während der Gravidität bestellt ist. So lässt das Buch inhaltlich an einigen Stellen Wünsche offen und erhält in weiten Teilen den Charme eines Erlebnisberichtes aus dem Fundus der eigenen Lauferfahrung.

Gelungen ist der auf 19 Wochen angelegte Trainingsplan zur Marathon-Vorbereitung, der machbar erscheint und nicht, wie bei Leitfäden anderer Publikationen, wegen des veranschlagten Zeitaufwandes schon beim Anblick für Kopfschütteln sorgt. Damit bleibt das Buch sich und dem olympischen Gedanken „dabei sein und durchkommen ist alles“ treu. Weitere Trainingspläne, ausgerichtet auf Zielzeiten, hätten das Buch zusätzlich geschmückt. Überflüssig ist an anderer Stelle die Geschichte des Frauenlaufs. Zwar anhand eines Zeitstrahls verdaulich aufbereitet, bringt es aber die Leserin auf ihrem Weg zur ersten Bewältigung der 42 Kilometer keinen Schritt weiter.

Das größte Plus des Guides sind seine grafischen Elemente. Dehn- und Kräftigungsformen sind dank der „informativen Illustration“ problemlos nachvollziehbar. Welche Muskelpartien jeweils

angesprochen werden, ist farblich gekennzeichnet und somit schnell zu erfassen.

Zu hoffen bleibt, dass sich die abwechslungsreichen ganzseitigen Bilder nicht negativ auswirken: Das Buch läuft Gefahr, über die Zeichnungen in die Schublade der Kinderbücher gesteckt zu werden. Auch das Cover ist eher schmucklos. Diese rückgeschlossene inhaltliche Entwertung wird dem Buch jedoch nicht gerecht.

Der Autor

Christoph G. Grimmer, geb. 1985, studierte Diplom-Sportwissenschaft mit der Spezialisierung „Medien & Journalistik“ an der Universität Hamburg (2005-2009). In der Hansestadt promoviert er derzeit am Fachbereich Bewegungswissenschaft und arbeitet parallel bereits seit 2007 als freier Mitarbeiter der Deutschen Presse-Agentur (dpa). Medienpraktische Berufserfahrungen sammelte der frühere Stipendiat der Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit (2007-2009) zudem in zahlreichen Praktika (u.a. kicker-Sportmagazin, SportBild, Hamburger Abendblatt, NDR Fernsehen, Premiere Fernsehen, Deutsches Sport-Fernsehen).



Freiberufler statt Gewerbetreibender?

Wie man seine Gewerbesteuer vom Finanzamt zurückbekommt

Selbst Steuererklärungen, die vier Jahre zurückliegen, können angefochten werden. In Konsequenz gibt es u. U. die Gewerbesteuer sogar mit sechs Prozent Zinsen zurück. Der Journalist Richard Tigges hat den Gutachter Peter Brenner interviewt, was ein Freiberufler unternehmen muss, wenn er „versehentlich“ ein Gewerbe angemeldet hatte.

Herr Brenner, wer heute seine Selbstständigkeit beim Ordnungsamt anmeldet, müsste doch eigentlich aufgeklärt werden, wenn seine Tätigkeit gar nicht gewerblich einzustufen ist! Wird er aber nicht.

Sie haben recht, das passiert so gut wie nie. Der Grund liegt auf der Hand: Es geht schließlich um die Gewerbesteuereinnahmen der Gemeinde. Warum jemanden heimschicken, der zu zahlen bereit ist? Tatsache ist, dass Journalisten, Fotografen, Grafiker nach § 18 Abs. 1 Einkommenssteuergesetz (EStG) zu den Ausnahmen der „freien

Berufe“ gerechnet werden. Wer das vor seiner Gewerbebeanmeldung in Erfahrung bringt, kann auf diese verzichten und sich so wirklich Tausende von Euro an Gewerbesteuer sparen. Besonders hart schlägt die Gewerbesteuer durch die Unternehmenssteuerreform ab dem Steuerjahr 2008 zu Buche. Diese Steuer ist nämlich nicht mehr als Betriebsausgabe absetzbar. Doppelt ärgerlich.

Was aber, wenn man erst nachträglich von der Möglichkeit der Freiberuflichkeit erfahren, also bereits eine Gewerbebeanmeldung hat?

Erstens kann man ab der nächsten Steuererklärung das Formular wechseln und seine Einkünfte statt in der Anlage G (Gewerbe) nun in der neu eingeführten Anlage S (Selbstständige) erklären. Die Art der freiberuflichen Tätigkeit ist dort mit genauer Berufsbezeichnung einzutragen. Wer seine Steuererklärung für 2008 noch nicht abgegeben hat, hat also Glück.