



Foto: Red Bull Content Pool

# „Hohe Frustrationstoleranz“

Fragen an Zehnkampf-Weltmeister Niklas Kaul

**Als erfolgreicher Zehnkämpfer müssen Sie vielseitig sein, schnell laufen, gut springen und weitwerfen können – doch welche persönlichen Fähigkeiten braucht man als Athlet, um tatsächlich Weltmeister zu werden?**

Vor allem braucht man als Zehnkämpfer eine hohe Frustrationstoleranz. In einem Wettkampf geht immer wieder auch mal eine Disziplin schief. Sich

darüber im Nachhinein den Kopf zu zerbrechen, sorgt aber nur für Ablenkung in den folgenden Disziplinen. Zusätzlich ist es wichtig, in Drucksituationen ruhig zu bleiben und sich auf sich selbst zu konzentrieren. Gerade bei Meisterschaften ist dieser Punkt entscheidend für den positiven Ausgang des Wettkampfes.

In einem Clip der Sporthilfe haben Sie im vergangenen Jahr zusammen mit vielen anderen deutschen Sportstars für die Werte Leistung, Fairplay, Miteinander, aber genauso für Vielfalt, Gleichberechtigung und Inklusion geworben. Wie wichtig sind Ihnen diese Werte, und wie definieren Sie persönlich Ihre Rolle im Spitzensport?

Diese Werte sind für mich elementarer Bestandteil des Sports. Für mich ist es wichtig, dass im Sport alle Menschen teilhaben können und kein Unterschied zwischen Herkunft, Geschlecht etc. gemacht wird. Ohne diese Werte verliert auch der Sport einen großen Teil dessen, was ihn ausmachen sollte.

**Sie werden von mehreren Unternehmen unterstützt. Nach welchen Kriterien entscheiden Sie sich für einen Wirtschaftspartner?**

Bei der Wahl etwaiger Sponsoren ist für mich wichtig, dass meine persönlichen Werte und Haltungen zu denen der jeweiligen Unternehmen passen. Zudem sind es zumeist Firmen, die in meinem Leben auch schon vor der Partnerschaft eine Rolle gespielt haben. Beispielsweise waren meine ersten Laufschuhe von Adidas, oder ich habe als Kind auch viel mit Fischer Technik gespielt.

**Wie wichtig ist soziales Engagement für Sie, und was tun Sie in diesem Bereich?**

Für mich ist soziales Engagement sehr wichtig! Ich habe das große Glück, dass ich sehr privilegiert aufgewachsen bin und momentan mit meinem Sport meinen Kindheitstraum leben darf. Auf der anderen Seite weiß ich, dass nicht jeder Mensch dieses Glück im Leben hatte. Um dabei zu helfen, das möglichst vielen Menschen zu ermöglichen, finde ich es wichtig, sich zu engagieren. Deshalb setze ich mich mit dem Verein Kinderhilfe Organtransplantation - Sportler für Organspende e.V., kurz KiO, zum einen für eine neue

Regelung der Organspende in Deutschland ein, zum anderen aber auch für Familien mit organkranken Kindern. ■

Die Fragen stellte  
Oliver Kauer-Berk.



Niklas Kaul (26) wurde 2019 bei der Leichtathletik-WM in Doha zum jüngsten Weltmeister in der Geschichte des Zehnkampfs. 2022 gewann er den Titel bei den European Championships in München. Wenn er nicht gerade an einer der zehn Disziplinen feilt, studiert er an der Universität Mainz Sport und Physik auf Lehramt. Unser Interview mit Niklas Kaul führten wir vor den Olympischen Spielen 2024 in Paris. Dort belegte er kurz vor Drucklegung dieser Ausgabe den achten Platz.