

«Ging ums Überleben, der Rest war sekundär»

Paracyclerin Kaya Kern, 18, und 100-m-Sprinter Lucien Kern, 21, sind Nachwuchsathleten aus dem Fricktal. Wie sie mit ihrem starken Familienzusammenhalt die Krebsdiagnose von Kaya bewältigen und gemeinsam daran gewachsen sind. Die Stärken inspirieren sie im Sport.

Annica Frey

Es ist ein spätsommerlicher Nachmittag, an dem Kaya und Lucien Kern im sonnigen Fricktal die Türe zu ihrem Haus öffnen. Ein familiäres und lebensfreudiges Klima ist spürbar. Auf dem Weg in die Stube fallen die vielen Fotos und Kinderzeichnungen auf. Einige Fotos zeigen die Zeit vor der Krebsdiagnose von Kaya, andere die Erlebnisse danach. Beeindruckt von der Stärke der Familie und gespannt auf die Erzählungen starten wir das Gespräch.

Sie haben einen Altersunterschied von drei Jahren. Hat Sie dieser in der Kindheit beeinflusst, beispielsweise mit einer Vorbildrolle von Lucien?

Kaya: Grundsätzlich war Lucien im Alltag schon ein sehr grosses Vorbild. Bezüglich des Sports haben wir jedoch beide komplett verschiedene und eigenständige Sportarten ausgeübt.

Welche Sportarten haben Sie ausprobiert?

Kaya: Ich habe hauptsächlich Leichtathletik gemacht, war jedoch auch in anderen Bereichen, wie beispielsweise im Hip-Hop, in der Mädchenriege in Sulz oder im Tennis aktiv.

Lucien: Ich habe als Kind vor allem Fussball gespielt, weil ich auch ein grosser Fan des FC Basel war.

Der Sport hat in eurer Familie einen grossen Stellenwert. Inwiefern hat dieser Aspekt eure Kindheit beeinflusst?

Lucien: Unsere Eltern sind beide sehr sportlich und sie haben viel Zeit mit uns draussen verbracht. Mit ihnen zusammen lernten wir auch unterschiedliche Sportarten kennen. In der Kindheit war es jedoch kein Thema, dass wir den Leistungssport ausüben. Das hat sich erst später ergeben.

Die gemeinsamen sportlichen Aktivitäten haben Ihre Kindheit mit schönen Erlebnissen geprägt. Welche Erinnerungen daran haben Sie?

Kaya: Insgesamt hätte unsere Kindheit, bis zu meiner Krebsdiagnose, nicht besser sein können. Wir haben oft an Wochenenden Ausflüge gemacht und viel Zeit miteinander verbracht. Auch die gegenseitige Unterstützung bei Wettkämpfen hat uns zusammengeschweisst.

Eine Krebsdiagnose ist ein gravierender Einschnitt in den Alltag. Wie sind die Diagnose und der Prozess danach bei Ihnen abgelaufen?

Kaya: Als ich zehn Jahre alt war, verspürte ich während der Trainings Schmerzen im rechten Fussgelenk. Wir gingen zum Arzt und nach mehreren Untersuchungen war klar, dass es sich um ein Osteosarkom (Knochenkrebs) handelte. Danach folgten viele Chemotherapien und letztlich die Unterschenkelamputation.



Sport gibt ihnen viel: Paracyclerin Kaya Kern mit ihrem Bruder Lucien.

Bild: Roland Schmid

Auch Ihr Familienleben wurde durch die Diagnose beeinflusst und Sie mussten sich der Situation anpassen. Lucien, Sie waren damals in der Oberstufe. Was hat sich für Sie verändert?

Lucien: Auch für mich war die Diagnose sehr einschneidend. Im Familienalltag hat sich einiges umgestellt, da unsere Eltern oft mit Arztbesuchen und Gesprächen beschäftigt waren. Zudem hat unsere Mutter neun Monate mit Kaya im Spital verbracht. Im Alltag half ich so gut es ging und übernahm deshalb vermehrt Haushaltsarbeiten.

Oft können wir aus negativen Lebenssituationen unter anderem positive Lehren ziehen. Welche Erkenntnisse sind Ihnen aus dieser Zeit geblieben?

Kaya: Wir sind sehr dankbar für die Unterstützung aus dem Umfeld. Uns wurde in dieser Zeit bestätigt, dass wir uns auf die Familie und das Umfeld verlassen können. In der schwierigen

Zeit lernten wir, durchzuhalten und zu kämpfen. Es wurde uns bewusst, dass eine solche Zeit nicht ein Sprint ist, sondern ein Marathon.

Der Sport spielte vor der Diagnose eine grosse Rolle in Ihrem Leben. Inwiefern

«Es wurde uns in dieser schwierigen Zeit bewusst, dass es nicht ein Sprint ist, sondern ein Marathon.»

Kaya Kern
Paracyclerin

ze ich für den Alltag und den Sport dieselbe Prothese. Es gäbe grundsätzlich für verschiedene Sportarten unterschiedliche Prothesen.

Inzwischen sind Sie beide im Leistungssport tätig. Wie haben Sie zu der Sportart gefunden, die Sie jetzt leistungsorientiert ausüben?

Lucien: Im Gymnasium haben wir im Sportunterricht Leichtathletik gemacht. Mir ist der 80-Meter-Sprint gut gelaufen, und mein Lehrer hat deshalb ein Probetraining beim BTV Aarau Athletics vorgeschlagen. Nachdem ich anfangs beim FC Laufenburg-Kaisten noch weiter Fussball gespielt hatte, entschied ich mich für die Leichtathletik.

Kaya: Ich bin nach der Krankheit zuerst wieder in die Leichtathletik eingestiegen. Mit der Sportprothese waren die Belastungen für das Bein jedoch noch zu gross. PlusSport hat folglich mit mir nach einer anderen Möglichkeit gesucht. Das Radfahren (Paracycling) hat sich als gute Lösung erwiesen.

In Ihrer relativ jungen Karriere waren Sie beide schon an internationalen Wettkämpfen tätig. Was waren die bisherigen Highlights Ihrer Laufbahn?

Lucien: Meine Highlights im 2021 waren der Schweizer-Meister-Titel U20 über 100 Meter und die Teilnahme an der U20-Europameisterschaft in Estland. 2023 war die Teilnahme an der U23-Europameisterschaft mit der 4-mal-100-m-Staffel in Helsinki ein Höhepunkt. Ich habe mich auf diesen Wettkampf gefreut und ihn genossen. Dementsprechend ist es mir auch gut gelaufen.

Kaya: Die Teilnahme an der Paracycling-WM 2022 in Paris war mein erstes internationales Wettkampferlebnis. Dass ich dort viermal in die Top Ten gefahren bin, war das i-Tüpfelchen. Zudem bin ich in diesem Jahr Vize-Schweizer-Meisterin auf der Strasse. Dies ist ein weiteres Highlight, da die Strecke sehr anspruchsvoll war.

Die Trainings und Wettkämpfe beanspruchen viel Zeit und Organisation. Unter der Woche sehen Sie sich nur selten. Wie hat sich der Alltag und das Familienleben durch den Leistungssport verändert?

Kaya: Früher haben wir den Sport um den Alltag geplant, jetzt ist es umgekehrt. Beispielsweise waren unsere Sommerferien-Destinationen den internationalen Wettkämpfen in Helsinki und Glasgow angepasst. Lucien: Allgemein ist es ein sehr grosser Trainings- und Zeitaufwand. Die Beziehungen mit Kollegen sind beispielsweise schwieriger zu pflegen. Wir probieren uns jedoch als Familie an den Wochenenden zu sehen.

Ihr Verhältnis ist sehr vertraut und für Aussenstehen-

de deutlich spürbar. In Ihrem Leben haben Sie gemeinsam schon einiges gemeistert. Worauf sind Sie stolz, was der jeweils andere geschafft hat?

Kaya: Ich bin sehr stolz, wie Lucien die schwierige Zeit während meines Spitalaufenthalts gemeistert hat. Er hat unserer Familie einiges erleichtert durch seine Selbstständigkeit. Im Sport bin ich natürlich stolz auf seinen Titel. Noch mehr bewundere ich, wie er an seinen Zielen arbeitet und diese mit so viel Leidenschaft verfolgt.

Lucien: Ich bin natürlich auch stolz, wie Kaya alles so tapfer gemeistert hat. Sie ist vorbildlich mit der Situation umgegangen und hat es einfach akzeptiert. Wie sie jetzt nach der anspruchsvollen Zeit in den Leistungssport eingestiegen ist, und als Juniorin schon mit den Erwachsenen mitfahren kann, beeindruckt mich sehr.

Mit welchen Worten beschreiben Sie sich gegenseitig?

Lucien: Kaya ist tapfer, vorbildlich, diszipliniert und cool. Kaya: Mein Bruder ist hilfsbereit, humorvoll und zielorientiert.

Nicht nur als Familie, sondern auch als Einzelpersonen haben Sie sich entwickelt. Welche Stärken und Eigenschaften haben Sie aus der schwierigen Zeit mitgenommen?

Lucien: Man soll dankbar sein, wenn man gesund ist. Zudem soll man sich bewusst werden, wie weit man im Leben schon gekommen ist und was man alles erreicht hat. Wir müssen die Sachen schätzen, die wir haben! Kaya: Bei mir ist es das Durchhalten. Manchmal muss man sich durch Sachen beissen. Zudem soll man jeden Tag schätzen, an dem man gesund ist und Freude an kleinen Dingen haben.

Mit Ihrem Potenzial haben Sie noch lange nicht die Grenze erreicht. Welche sportlichen Ziele verfolgen Sie in nächster Zeit?

Lucien: Ich denke, am besten geht es, wenn man nicht zu hohe Erwartungen hat. Sonst besteht die Gefahr, dass man sich darauf verkrampft. Ich möchte sicher im Winter gut trainieren und eine verletzungsfreie Saison haben. Weiter möchte ich meine Zeit von 10,53 über 100 m im nächsten Jahr verbessern. Längerfristig wäre es mein Traum, einmal an der Olympiade teilzunehmen.

Kaya: Mein grundsätzliches Ziel ist es, mich stetig zu verbessern und persönliche Bestleistungen zu erreichen. Ich möchte im Moment alles Schritt für Schritt so nehmen, wie es kommt. Einmal an den Paralympics teilzunehmen, wäre sicher ein Traum. Ich schaue jedoch vorzu, was auf mich zukommt. Aus allen Situationen versuche ich immer das Beste zu machen.