



Disarstar, der eigentlich Gerrit Falius heißt, wohnt in St. Pauli. Über den Hamburger Stadtteil singt er in einem seiner Lieder: „Mein Viertel Touristenmagnet, hinter den Kulissen ist Elend“

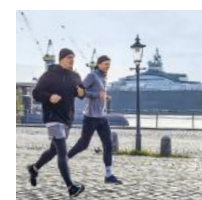
„Ich laufe immer so, dass es unangenehm ist. Nur wenn es wehtut, kickt das Runner's High so richtig. Ein geiles Gefühl“

kann. Ich finde es unglaublich, was Menschen imstande sind zu leisten. Schau dir Dennis Kimetto an – logisch, ohne Training geht es nicht, aber um die Leistung zu bringen, ist so viel Kopf im Spiel. **Ich bin überrascht, dass du Dennis Kimetto erwähnst.**

Ich interessiere mich wirklich dafür. Ich hab mir auch schon mal überlegt, einen Halbmarathon zu laufen. Aber nur für den guten Zweck. Ich wiege 94 Kilo und rauche. Bei einem Rennen rechne ich mir keine Chancen aus.

**Machst du noch anderen Sport?**

Ich geh fast jeden Tag ins Gym. Und ich spiele Fußball beim MTV Wohnste, einem kleinen Dorfverein in Niedersachsen. 2. Kreisklasse. Ich bin Sechser. Wenn ich mich für



Auf den letzten Kilometern bis zum Altonaer Fischmarkt wurde der Rapper etwas ruhiger – normalerweise läuft er mit Hund und redet dabei nicht

## Disarstar, 28

Rapper

Hamburg

Interview HENNING LENERTZ

Fotos HENNING HEIDE

**In den meisten Interviews mit dir geht's um die gesellschaftskritischen Sichtweisen und philosophischen Gedanken deiner Musik. Hast du überhaupt Lust, über so etwas Banales wie das Laufen zu sprechen?**

Klar, Laufen ist etwas, was mein Leben sehr bereichert. Gerade im ersten Lockdown war das wie eine

Therapie. Das klingt jetzt vielleicht etwas cheesy, aber solange ich Sport machen kann, ist alles gut. Da kann ich jede Situation in meinem Leben bewältigen.

**Hast du während der Pandemie mit dem Laufen begonnen?**

Nee, ich mach das schon länger. Aber ich hab das während Corona schon intensiviert. Einmal bin ich sogar 31 oder 32 Tage am Stück gelaufen. Ich brauchte die Struktur. Was metaphorisch beim Laufen eine geile Experience ist: Wenn man denkt, man kann nicht mehr, ist man noch lange nicht an dem Punkt, an dem man nicht mehr

### TRAININGS-TAGEBUCH

**Strecke**  
Hamburg,  
St. Pauli

**Wetter**  
sonnig,  
8 Grad

**Distanz**  
8,3 Kilometer

**Zeit**  
49:11 Minuten

**Tempo**  
5:55 Min./km

eine Sache entscheiden müsste, würde ich das Laufen wählen. (Nach sechs Kilometern bittet Disarstar um eine Verschnaufpause.

Das Reden sei ungewohnt – und so laufen wir für einen Moment schweigend nebeneinander her.)

**Wir können auch langsamer laufen, wenn du möchtest.**

Nee, das ist genau richtig. Ich laufe immer so, dass es sich unangenehm anfühlt. Nur wenn es wehtut, kickt das Runner's High so richtig. Das ist besser als jede Droge – und hat vor allem keine Nebenwirkungen. Das ist das geilste Gefühl der Welt. 🐾