

BERND  
ZIMMERMANN

# Bis *du* erstickst

*Was bleibt von einem Leben,  
das nie ganz gelebt wurde*



ROMAN



# Zwei Atemzüge. Ein Leben, das sich selbst kaum noch erreicht.

---

Diese Leseprobe enthält Atemzug 1 und Atemzug 2 aus dem ersten Teil von *Bis Du erstickst*. Sie beginnt in einem scheinbar gewöhnlichen Morgen und führt zurück zu einem frühen Moment, in dem ein Kind lernt, etwas Eigenes aufzugeben.

Die beiden Passagen stehen am Anfang des Romans. Sie verraten nichts von seinem späteren Weg - aber sie zeigen bereits, worum es im Innersten geht: um Anpassung, unsichtbare Verluste und die Frage, was von uns weiterlebt, wenn wir lange genug funktionieren.

- *Was bleibt von einem Leben, das nie ganz gelebt wurde?*



TEIL 1:

**Die verborgene  
Gabe eines  
unsichtbaren  
Mannes**

# Atemzug 1

*ER WACHT AUF UND* weiß nicht warum.

Durch das Fenster hört er schon den Alltag rauschen. Obwohl die Sonne gerade erst aufgeht. Müllabfuhr. Busse. Menschen, die irgendwohin müssen. Er auch. Wahrscheinlich. Das Meeting. Neun. Oder war es halb elf?

Seine Hand liegt auf der Brust. Das Herz klopft. Zu schnell? Zu unregelmäßig? Aber das ist normal geworden. Normal seit wann? Seit Monaten. Jahren vielleicht.

Er dreht sich zur Seite. Das Bett ist zu groß für einen allein. War es immer schon. Sogar als noch jemand neben ihm gelegen hatte. Sie hatte sich an den Rand des Bettes gedrängt. Früher oder später hatten sie das alle getan. Als wollten sie Platz machen für etwas Drittes zwischen ihnen. Etwas, das er nie benennen konnte.

Der Wecker zeigt 07:04 Uhr. Er hatte ihn auf 07:30 Uhr gestellt. Aber der Körper wacht früher auf. Will ihm etwas sagen. Seit Wochen schon. Er hört nicht hin.

Aufstehen.

Die Füße auf den kalten Boden. Das linke Bein zieht. Ein dumpfer Schmerz, der hochkriecht bis zur Hüfte. Er reibt darüber. Massiert. Das scheiß Knie wieder? Denkt an den Arzttermin, den er verschoben hat. Dreimal schon. „Kommen Sie nächsten Monat wieder.“ Aber nächster Monat ist schon seit einem Monat vorbei und er hat nicht angerufen.

Im Badezimmer schaut er kaum in den Spiegel. Nicht aus Eitelkeit. Eher aus ... was? Müdigkeit? Gleichgültigkeit? Er erkennt die Person kaum. Könnte sich selber nicht beschreiben oder zeichnen. Der Mensch dort ist ihm so fremd. Er hat schon vieles versucht: Bilder von sich vorsätzlich angeschaut. Bilder gemacht. Sich in Posts gezeigt. Nur um sich zu erkennen und zu erinnern. Aber es hat wenig geholfen. Das Innere erkennt das Äußere nicht. Und andersrum. Abgespalten. Oder nie zusammen in einem Raum.

Manchmal steht er nackt vor dem Spiegel. Starrt. Wartet darauf, dass etwas passiert. Eine Verbindung. Ein Wiedererkennen. Aber da ist nur diese Figur. Dieser Körper. Der älter geworden ist, ohne dass er dabei war.

Und die Stimme. Die andere schön finden. „Du solltest Synchronsprecher werden“, haben sie gesagt. „Oder erotische Hörbücher einsprechen. Diese Stimme!“ Aber wenn er sich auf dem Anrufbeantworter hört, denkt er: Wer ist das? Das kann nicht ich sein.

Synchronsprecher. Berühmt werden durch eine Stimme, die ihm nicht gehört. Auch das wäre eine Möglichkeit gewesen.

Kaffee.

Die Maschine summt. Er lehnt sich gegen die Küchenzeile, starrt auf sein Handy. LinkedIn. Drei neue Kontaktanfragen. Er kennt keinen davon. „Ich bewundere Ihre Arbeit“, schreibt einer. Welche Arbeit? Er scrollt weiter. Ein ehemaliger Geschäftspartner postet über seinen neuen Porsche. Ein anderer über Mindfulness. „Heute Morgen habe ich meditiert und ...“ Er wischt weg.

Der Kaffee läuft über. Er hat vergessen, eine Tasse darunter zu stellen.

Während er aufwischt – langsam, mechanisch – denkt er: Heute wird es funktionieren. Die neue Idee. Das neue Projekt. Die Politik. Oder das Business. Oder irgendwas. Irgendwas muss doch endlich ...

Aber der Satz endet nicht. Angst trägt ihn rasch davon.

Er bleibt stehen. Tuch in der Hand. Kaffeepfütze auf dem Boden.

Und zum ersten Mal an diesem Morgen spürt er es: Eine Schwere. Nicht nur im Bein. Nicht nur in der Brust. Überall. Als würde etwas in ihm nachgeben. Als würde er nachgeben.

Er wischt weiter.

# Atemzug 2

*ES GAB EINE ZEIT*, da hatte Größe noch die Form von Papprollen.

Er weiß nicht mehr genau, wann es anfang. Vielleicht mit fünf. Oder sechs. Er war in einem Supermarkt mit seiner Mutter – nicht der echten, der anderen – und sah im Regal diese bunten Verpackungen. Toilettenpapier. Ganz normale Dinge, die jeder kaufte, benutzte, wegwarf.

Aber er sah etwas anderes.

Er sah, dass jede Rolle ein bisschen anders war. Die Farbe der Pappe. Die Länge. Manche hatten Prägungen, kleine Muster, Schriftzüge der Hersteller. Manche waren glatt. Manche rau. Keine war wie die andere.

Und er dachte: Was wäre, wenn ich sie alle hätte?

Nicht das Papier. Die Rollen. Die leeren Hülsen, die übrig blieben, wenn alles andere verbraucht war. Das, was niemand wollte.

Er begann zu sammeln.

Erst nur die aus dem eigenen Bad. Dann fragte er die Nachbarn: „Darf ich eure Klopapierrollen haben, wenn sie leer sind?“ Die meisten lachten. Manche fanden es süß. Keiner verstand. Aber sie gaben sie ihm trotzdem.

Er sortierte sie in seinem Zimmer. Stapelte sie. Ordnete sie nach Farbe, nach Länge, nach Herkunft. Er führte Listen. Nummerierte jede einzelne Rolle mit einem Filzstift. Irgendwann waren es über hundert.

Eines Tages würde er der Mensch mit den meisten unterschiedlichen Rollen sein. Dieser Gedanke fühlte sich warm an. Irgendwie tröstend.

Nachts, wenn er nicht schlafen konnte, ging er zu den Stapeln, berührte sie, zählte sie noch einmal. Es beruhigte ihn. Als wären sie Beweise. Dafür, dass er existierte.

Die Rollen waren seine Möglichkeit. Sein Versprechen an sich selbst.

Aber dann kam dieser Tag.

Er war in der Schule gewesen. Mathetest. Er hatte eine Drei bekommen. Keine gute Note. Aber auch keine schlechte. Mittelmäßig. Wie immer.

Als er nach Hause kam, saßen sie beide am Esstisch. Die Mutter und der Vater. Das war ungewöhnlich. Meistens war die Mutter allein, der Vater kam später, wenn das Essen fertig war.

„Komm mal her“, sagte die Mutter. Nicht streng. Eher ... besorgt.

Er setzte sich.

Die Mutter faltete die Hände. „Wir müssen über dein Zimmer reden.“

Sein Herz begann schneller zu schlagen.

„Die Rollen“, sagte sie. „Das ... das wird langsam zu viel.“

Der Vater lehnte sich zurück. Seine Augen waren müde, aber klar. Noch klar. Abends würde es wieder anders sein. Nachdem er getrunken hatte. „Es ist Unordnung, Junge. Und es nimmt Platz weg. Du kannst kaum noch richtig in deinem Zimmer spielen.“

„Aber ich spiele damit“, sagte er leise.

„Du stapelst Müll“, sagte der Vater. Nicht laut. Eher sachlich. „Verstehst du das? Das sind leere Papprollen. Die gehören in den Müll.“

„Aber ich will ins Guinness-Buch ...“

Die Mutter seufzte. Griff nach seiner Hand. „Schatz. Hör zu. Das mit dem Guinness-Buch ... das ist eine schöne Idee. Wirklich. Aber ...“ Sie schaute zum Vater. Dann zurück zu ihm. „Es ist nicht realistisch.“

„Warum nicht?“

Der Vater beugte sich vor. „Weil jede Papierfabrik auf dieser Welt mehr Rollen hat, als du je haben wirst. Tausende. Zehntausende. Die produzieren die jeden Tag. Millionen davon. Glaubst du wirklich, deine paar Hundert machen da einen Unterschied?“

Der Junge schwieg.

Die Mutter drückte seine Hand. „Wir wollen doch nur, dass du dich auf wichtige Dinge konzentrierst. Auf die Schule. Auf echte Hobbys. Nicht auf ... auf Müll.“

„Das ist kein Müll“, flüsterte er.

„Doch“, sagte der Vater. „Ist es. Und das weißt du auch.“

Es wurde still.

Dann sagte die Mutter sanft: „Wir möchten, dass du sie wegwirfst.“

Er schaute hoch. „Ich?“

„Ja. Selbst.“ Sie lächelte. Ein trauriges Lächeln. „Wir wollen dich nicht zwingen. Aber es wäre gut, wenn du es einsehen würdest. Dass es Zeit ist, loszulassen.“

Der Vater nickte. „Du bist alt genug, um zu verstehen, wann etwas keinen Sinn mehr macht.“

Der Junge saß da.

Schaute auf ihre Gesichter.

Die Mutter, die ihn angelächelt hatte, als er noch ein Baby war. Die ihn genommen hatte. Die ihn hat haben wollen.

Der Vater, der müde aussah. Immer müde. Der selbst nie bekommen hatte, was er wollte.

Und er verstand: Wenn er nein sagte, würde etwas zwischen ihnen zerbrechen. Etwas Unsichtbares. Etwas, das er nicht riskieren konnte.

„Okay“, sagte er.

Die Mutter atmete erleichtert auf. „Gut. Das ist sehr vernünftig von dir.“

Der Vater stand auf. „Ich hol dir einen Müllsack.“

-----

Später stand der Junge alleine in seinem Zimmer.

Der große schwarze Sack in der Hand.

Die Stapel vor ihm. Über hundert Rollen. Sortiert nach Farbe, Material und Größe. Nummeriert. Jede einzelne mit einem Filzstift beschriftet.

Seine Armee. Seine Zeugen.

Er hob die erste Rolle hoch. Nummer eins. Hellbraun. Leicht rau. Die erste, die er je gesammelt hatte.

Er legte sie in den Sack.

Dann die zweite.

Die dritte.

Die Mutter schaute von der Tür aus zu. „Das machst du sehr gut“, sagte sie.

Er nickte.

Lächelte.

Warf weiter.

Eine nach der anderen.

Und mit jeder Rolle, die in den Sack fiel, spürte er, wie etwas in ihm kleiner wurde. Etwas, das er nicht benennen konnte. Etwas, das vielleicht Hoffnung gewesen war. Oder Glaube. Oder einfach nur die Idee, dass das, was er tat, zählte.

Als der Sack voll war, band der Vater ihn zu.

„Gut gemacht“, sagte er.

Der Junge stand da.

Die Ecke im Zimmer war leer.

„Jetzt hast du wieder Platz“, sagte die Mutter fröhlich. „Für etwas Sinnvolles.“

Er nickte.

Und er weinte nicht.

Er lächelte.

Weil das leichter war.

Weil er gelernt hatte: Wenn man seine Träume selbst begräbt, tut es weniger weh, als wenn es andere tun.

Aber das verstand er nicht.

Nicht damals.

NACH DEM LESEN

# Vielleicht war es nie nur eine Papprolle.

Bis Du erstickst erzählt in drei unterschiedlichen Bewegungen von Menschen, die tragen, funktionieren und weitermachen - und dabei immer schwerer erreichen, was in ihnen leben wollte.

---

## Was ist bei dir geblieben?

- Wann hast du zuletzt etwas aufgegeben, weil es als unvernünftig galt?
- Welche Version von dir hat gelernt, leichter zu lächeln als zu widersprechen?
- Was in deinem Leben braucht wieder Platz?

### DER ROMAN

Bis Du erstickst erscheint am 18. August 2026.

[Den Roman entdecken](#)

[Zum kostenlosen Coach](#)