





# Die Schmetterlings Löwin

Wie ich durch den Blick in die Vergangenheit lernte,  
Grenzen in der Liebe zu setzen.

Roman

KATHARINA HANGEL

# Impressum

© 2025 Katharina Hangel

Lektorat/Korrektorat: Claudia Raidl, Die Wortliebe

Endlektorat: Monika Lexa, Ghostwriting Academy

Layout/Satz: Nicola Askapa, Tintura.at – Agentur für Grafik & Text

Covergestaltung: Christian Fischer, Greengraphics – Graphic Design & Book Art

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße 8

2203 Großebersdorf

Österreich

[www.buchschmiede.at](http://www.buchschmiede.at) – Folge deinem Buchgefühl!

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

[info@buchschmiede.at](mailto:info@buchschmiede.at)

ISBN Softcover: 978-3-99181-671-3

ISBN E-Book: 978-3-99181-670-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.





*Für Konrad*

Weil dieses Buch ohne dich nie entstanden wäre.

*Für Oskar*

Weil ich verstanden habe, dass es nichts mit mir zu tun hat.





# Über die Autorin



Katharina Hangel hat ihr Erstlingswerk „Ich geh mit dir bis zum Regenbogen“ im März 2024 veröffentlicht. Erst in ihrer zweiten Lebenshälfte fand sie ihre wahre Berufung – sie hat autobiografisches und heilsames Schreiben für sich entdeckt.

*„Worte haben die Kraft, Erlebtes zu ordnen und zu fühlen – und genau darin liegt etwas Befreiendes. Autobiografisches Schreiben ist Hingabe, Genuss und Heilung pur“, so Hangel. „Ein Buch zu schreiben, ist eine wundervolle Reise in die eigene innere Welt, die ich immer wieder antreten würde.“*

Mittlerweile hilft Katharina Hangel auch anderen Frauen, deren eigene, ganz persönliche Lebensgeschichte aufzuschreiben. *„Die Welt benötigt viel mehr Echtheit und Mut, sich schwach zu zeigen – genau daraus kann sich Kraft und Magie entfalten“,* ist Hangel überzeugt.

Hangels zweites Buch „Die Schmetterlingslöwin“ ist, wie ihr erstes, eine sehr authentische und berührende Geschichte.

Sie erzählt über Mona, eine Frau, die kurz vor ihrem 50. Geburtstag steht und durch den Verlust ihres Mannes gezwungen ist, einen Neuanfang zu starten. Sie sehnt sich wieder nach Liebe und einer wertschätzenden Partnerschaft und macht sich auf die Suche auf ihre ganz spezielle Art und Weise – Mona beginnt mit oberflächlichen sexuellen Dates und wagt sich Schritt für Schritt in die emotionale Nähe; sie begegnet Konrad und verliebt sich Hals über Kopf in ihn. Mona lässt sich das erste Mal nach dem Verlust ihres Mannes wieder vertrauensvoll in eine Beziehung fallen – doch Konrad spiegelt ihr ihre schmerzhaftesten Kindheitswunden, was sie immer mehr vor Herausforderungen stellt.



# 1. Juni 2023

*„Hallo! Mein Name ist Mona. Ich bin 49 Jahre und 320 Tage alt. Ich werde in 45 Tagen 50 und ich habe eine ‚Scheißangst‘ vor diesem Tag!“*

So oder so ähnlich würde meine Begrüßung lauten, wenn es eine Selbsthilfegruppe für „Geburtstags-Neurotiker:innen“ gäbe. Mein 50. Geburtstag stand vor der Tür und das fand ich alles andere als prickelnd.

Ich mochte Geburtstage früher sehr gerne – waren es doch Tage wie eh und je, aber dennoch immer wieder besondere. Die 50 lag mir im Magen, diese Zahl machte etwas mit mir – und im Moment leider noch nichts Schönes. Ich war jetzt in einer völlig anderen Situation, als ich mir das jemals gewünscht hätte. Irgendwie machte mich dieser Tag, der unweigerlich näherkam, traurig und wütend zugleich. Felix, mein Mann, war der totale Geburtstagsfreak gewesen, obwohl mir das ein bisschen unangenehm war, weil er diese Tage so groß aufgebauscht hatte. Er versprach sich absichtlich, um Überraschungen zu verraten, weil er es nicht aushalten konnte, sie für sich zu behalten. „Ich muss noch kurz zur Konditorei“, rief er mir zu und im selben Moment lachte er übers ganze Gesicht, hielt sich die Hand vor den Mund und meinte „Ups“, weil er nun doch ein Geheimnis ausgeplaudert hatte.

„Ah, nichts“, ergänzte er und wir mussten beide lachen.

Ich liebte es unendlich, dass er so viel Freude hatte, meinen Geburtstag zu planen. Und um ihm einen Gefallen zu tun, fragte ich nach: „Sag bloß, du fährst für mich eine Torte bestellen?“

„Nein, nein“, antwortete er, schüttelte dabei den Kopf und drehte sich grinsend von mir weg.

„Wie immer eine Bananencremetorte mit Birkenzucker?“, wollte ich dann doch wissen.

„Wie immer, mein Hase. Und der Bäcker ist jedes Jahr daran verzweifelt, weil er gemeint hat, mit Birkenzucker wird das nichts.“

Schon war die Überraschung ausgeplaudert. Wirklich in jedem unserer letzten gemeinsamen Jahre war das unser Geburtstagsritual gewesen.

Heuer war es anders – denn vor knapp zwei Jahren nahm mein Leben eine 90 Grad Wendung. Felix war von einem Tag auf den anderen nicht mehr da und ich musste das Leben mit unseren Kindern allein rocken. Diese Tatsache riss mir den Boden unter den Füßen weg. Komisch, dass ich nie wütend auf ihn war, obwohl ich wirklich das Recht dazu gehabt hätte. Ich war trotzdem zu jedem Zeitpunkt in Liebe mit ihm, auch wenn durch sein Gehen mein Leben komplett auf den Kopf gestellt und mein Herz gebrochen wurde.

„Hey, ich bin’s“, rief Sandrina laut ins Handy, dass ich es kurz weghalten musste, so schrill klang es in meinem Ohr.

„Hey.“

„Wie geht’s dir?“, fragte sie.

„Geht so.“

„Was ist los?“

„Ich überlege gerade, ob ich doch feiern soll?“

„Echt? Aber du wolltest doch nicht. Was hat dich umgestimmt?“, wunderte sie sich.

„Dass ich eine ‚Scheißangst‘ vor diesem Geburtstag habe und ich dieser Angst nicht nachgeben möchte. Weißt du, wie ich das meine?“

„Nein, offen gesagt nicht.“

„Na ja, wenn ich kein Fest mache, weil ich so tun will, als gäbe es diesen Tag nicht, dann stelle ich mich der Angst nicht, sondern im Gegenteil, ich gebe mich ihr hin. Und das fühlt sich noch schlechter an als der Geburtstag an sich.“

„Aha. Wie ist dein Plan?“

„Darüber denke ich im Moment nach. Ich bin mir nicht sicher, ob ich nicht doch eine Party machen möchte.“

„Du weißt schon, dass es nicht mehr allzu lange bis zu deinem Geburtstag ist?“

„Ja sicher, das weiß ich.“

„Findest du nicht, dass du daraus eine zu große Sache machst? Es ist nur ein Geburtstag, ich doch völlig egal, wie du ihn verbringst. Mach das, was dir Spaß macht.“

„Verstehst du nicht, dass da mehr für mich dahintersteckt?“

„Du meinst, weil Felix nicht mehr da ist?“

„Ja natürlich, dieser Geburtstag tut weh ohne ihn. Trotz allem möchte ich mich nicht unterkriegen lassen.“

„Du musst ihn endlich loslassen. Ja, es ist traurig, dass er nicht mehr da ist, aber du kannst es nicht ändern.“

Sandrinas Einfühlungsvermögen glich oft dem eines Schnellgüterzuges. Sie hatte selbst noch nie eine Beziehung, die länger als drei Jahre andauerte, hatte keine Kinder, hingegen immer einen guten Ratschlag, was die Kindererziehung betraf, parat. War Katzenmutter, ging mit ihrer Katze so um, als wäre sie ihr Kind, und war mit dem Tierchen geduldiger als mit meinen Kindern.

„Na, meine kleine Schnuckimma, Mama kommt gleich zu dir“, beruhigte sie manchmal sogar während eines Telefonats ihre Katze. In solchen Momenten musste ich aufpassen, dass ich nicht allzu genervt rüberkam. Das Kätzchen war Ersatz für so vieles in ihrem Leben, also warum nicht einfach kurz weghören – das waren meine Gedanken, wenn ich mit ihr telefonierte. Vielleicht war ich manchmal sogar ein wenig neidisch. Ich hätte mich oft viel lieber mit einem Kätzchen beschäftigt, anstatt mich um meinen und den Verlustschmerz unserer zwei Kinder zu kümmern. Außerdem waren da noch ein Haus, ein Garten – ich war oft überfordert und hatte keine Ahnung und keinen Plan, wie es weitergehen sollte.

Mir war klar, dass es wichtigere Themen gab als meinen 50. Geburtstag. Im Vergleich zu meiner Existenz, Bindungs- und Verlustangst, die sich in mir aufgebaut hatte, seit Felix weg war, war die Angst, mit 50 nicht mehr als schön empfunden zu werden, doch wirklich ein Klacks. Dennoch konnte ich die Angst wenige Wochen und Tage vor meinem Geburtstag ganz intensiv fühlen. Und ich hatte auch

Verständnis für sie – Felix hatte mir so viele Jahre Sicherheit gegeben und ich hatte mich immer darin baden können, dass ich die schönste Frau für ihn war. Und jetzt, wo er nicht mehr da war, wurde diese Sicherheit von einer Angst abgelöst – nämlich Angst für einen Mann nie wieder diese eine, ganz besondere Frau zu sein.

Obendrein fühlte sich die Zahl 50 nach dieser zweiten Lebenshälfte an, für die ich aber einfach noch nicht bereit war – zumindest nicht unter diesen ganz neuen, so schwierigen Umständen, die ich irgendwie noch immer nicht akzeptieren konnte. Und tatsächlich hatte ich Frauen mit 50 früher richtig alt gefunden. Ich dachte immer, bis dorthin hätte ich noch ewig Zeit. Aber ich musste feststellen, es fühlte sich für mich in diesem Augenblick so an, als wäre es nur ein schneller Hüpf bis hierhin gewesen. Wo war die Zeit geblieben? Ich fühlte mich nicht alt, gar nicht, aber ich fühlte diese Endlichkeit, die mit diesem runden Geburtstag einherging. Der erste Abschnitt war gelebt, und gleichzeitig beschlich mich das Gefühl, dass ich ihn nicht ausreichend genossen hatte.

Die Zeit mit Felix und unserem ersten Kind war außergewöhnlich. Rückblickend gesehen, kam es mir so unbeschwert vor. Aber das war es ganz bestimmt nicht immer. Wenn ich darüber nachdenke, war ich oft überfordert Mama zu sein, und die Tatsache, dass ich diese Rolle nicht einfach auch mal ausschalten konnte, stresste mich. Mutterschaft war eine Entscheidung fürs Leben. Diese kleine süße Maus – unser erstes Kind war wirklich Zucker – zu begleiten und ihr zu helfen, eine selbstbewusste, wundervolle junge Frau zu werden, schien mir eine Aufgabe zu sein, die eine Nummer zu groß für mich war. Felix war mir dabei jederzeit eine immense Unterstützung. Er gab mir das Gefühl, die beste Mama für unser Kind zu sein, ohne Wenn und Aber.

Dieser Geburtstag sollte also auch etwas Gutes mit sich bringen – ich war plötzlich in dem Bewusstsein, wie wertvoll und kostbar die Zeit doch ist. Ich wollte das Leben immer mal wieder anhalten, um alles

noch bewusster wahrnehmen zu können – aber das ging natürlich nicht. Und so durfte ich lernen, viel mehr im Moment zu leben.

„Du weißt, ich mache dir gerne eine Geburtstagstorte – falls du das willst“, schlug Sandrina vor.

„Ja, bitte, das wäre fein. Ich entscheide mich morgen, ob die Party stattfinden wird. Ich möchte noch einmal darüber schlafen. Eine Einladungsliste habe ich schon gemacht, mal sehen. Ich muss jetzt Schluss machen, hören wir uns die Tage?“, fragte ich.

„Sicher, melde dich, wenn dir danach ist.“

„Bussi an Fiona“, ergänzte ich noch schnell, bevor ich auflegte. Fiona war Sandrinas Katze.

„Gebe ich ihr. Du müsstest sie sehen, wie süß sie bei mir kuschelt“, säuselte sie ins Handy.

„Okay, ich muss los. Tschüssi.“

Wenn ich bei derartigen Äußerungen nicht rechtzeitig den Absprung schaffte, würde mir Sandrina in ganz detaillierten Schilderungen erzählen, wie Fiona da lag, welche Laute sie von sich gab und wie unsterblich sie in sie verliebt war – dazu fehlten mir heute schlichtweg die Nerven.

Ich wollte es nicht tragischer machen, als es war, aber dieser Geburtstag war für mich viel mehr als ein ganz normaler Geburtstag. Es war auch der Beginn eines anderen Lebens, mein zweites Leben – so nannte ich die Zeit ab jetzt. Es fühlte sich für mich an, als hätte es diesen ersten aufregenden Abschnitt mit Felix gegeben und jetzt den zweiten Abschnitt, was würde da wohl auf mich zukommen?

Ich hätte jeden Grund, die Welt und das Leben (und vielleicht sogar Felix) abgrundtief zu hassen, denn mir war etwas passiert, das sich niemand wünscht – den Partner nach 20 Jahren Beziehung loslassen zu müssen und zwei Kinder ohne ihren Vater großzuziehen war eine riesige Aufgabe und eine angsteinflößende Herausforderung zugleich, die ich mir so nie ausgesucht hätte.

Ich wurde schließlich nicht gefragt oder in den Entscheidungsprozess einbezogen, sondern vor vollendete Tatsachen gestellt – Felix hat uns verlassen!

So wie damals vor 35 Jahren ... als ich als junges Mädchen unglaublich schmerzhaft vor vollendete Tatsachen gestellt worden war.

Seit einiger Zeit hatte ich wiederholt „Flashbacks“, die mich sehr bildlich und gefühlsmäßig in meine Jugend zurückführten – das waren sehr unangenehme Rückblicke und ich versuchte mich anfangs dagegen zu sträuben, weil es mich emotional in eine Zeit mitriss, die traumatisierend für mich war. Aber es fühlte sich an, als würde mich etwas zwingen zurückzusehen, um etwas zu klären oder zu erfahren. Ich verstand es selbst nicht, ließ mich aber darauf ein und blickte auf diese Erinnerung von damals, die ich versucht hatte so viele Jahre zu verdrängen. Ich sah mich wie in einem Film als fünfzehnjähriges Mädchen ...



## 20. März 1989

Es ist ein normaler Schultag, ich gehe nach der letzten Schulstunde nach Hause, mache meine Hausaufgaben, esse eine Kleinigkeit und warte auf meine Mama, die meistens am späten Nachmittag nach Hause kommt. Es ist kurz vor 15:00 Uhr, als das Telefon läutet. Ich hebe ab. Ich bin bereits zu diesem Zeitpunkt ein wenig verunsichert, denn ich spüre die vergangenen Tage, dass hier irgendetwas nicht stimmt. Jeder in meiner Familie versucht so zu tun, als wäre alles normal – das ist es aber nicht, ich kann es fühlen.

„Hallo?“, frage ich mit unsicherer Stimme ins Telefon.

„Ich komme heute etwas später nach Hause“, sagt meine Mama und ihre Stimme hört sich so an, als würde sie gleich wieder auflegen wollen. So als hätte sie Angst – das spüre ich. Angst vor einer Frage, die ich vielleicht stellen könnte. Und die ich auch tatsächlich stelle, weil sie mir auf den Lippen brennt.

„Was ist los, wo gehst du hin?“, frage ich besorgt nach.

„Ich habe einen Termin ... bei einem Anwalt“, kommt zögerlich zurück.

„Ein Anwalt? Wieso, was ist los? Ihr seid so komisch in letzter Zeit.“

„Ich kann jetzt nicht reden“, entgegnet sie mir.

„Bitte sag mir, was los ist“, flehe ich, denn dieses Gefühl der Ungewissheit ist für mich kaum auszuhalten. Ich habe Angst und will nicht weiter diese Unsicherheit spüren, obwohl mir das Ausmaß der Antwort in diesem Moment nicht bewusst ist. In meiner kindlichen Neugier mit meinem besonderen Feingefühl merke ich, dass sich die Beziehung meiner Eltern in den letzten Tagen und Wochen nicht mehr stabil und liebevoll anfühlt, so bohre ich nach.

„Sag bitte. Was ist los?“

„Papa und ich lassen uns scheiden.“

Dann ist es für einen Moment ruhig in der Leitung.

Damit habe ich nicht gerechnet. *Kenne ich das Wort Scheidung überhaupt schon? Habe ich es jemals zuvor gehört?* Ich glaube nicht, und dennoch weiß ich in der Sekunde, als es ausgesprochen ist, welche Konsequenzen das für mich haben wird. Ich spüre plötzlich am ganzen Körper einen riesengroßen Schmerz, so als ob mich jemand mit der Hand zerdrückt. Als würde alles, woran ich jemals glaubte, nämlich an die Liebe, zunichtegemacht werden.

„Bitte nicht!“, schluchze ich ins Telefon und gleichzeitig spüre ich die aufsteigende Wut in mir. Ich knalle den Hörer auf die Gabel, ohne auf eine Reaktion meiner Mama zu warten. Keine Worte hätten mich in diesem Moment beruhigen können. Die Gedanken wirbeln wild durch meinen Kopf: *Wieso erfahre ich das am Telefon? Wieso fragt mich niemand, ob das für mich okay ist? Wieso interessiert niemanden, wie ich damit umgehen möchte? Und wo um Himmelswillen ist eigentlich mein Vater?*, brülle ich innerlich hysterisch zu mir selbst.

*Wieso sieht mir bei all diesen Fragen niemand in die Augen? Warum nimmt mich niemand in den Arm, hält und beruhigt mich?*, schreie ich in mich hinein.

So etwas am Telefon mitzuteilen, ist feige. Sie sind erwachsen – und Erwachsene sollten mit uns Kindern sprechen. Aber dem ist nicht so. Nicht in meiner Familie. Dinge werden beschlossen, ohne darüber zu sprechen. Ohne die Meinung des Gegenübers hören zu wollen oder gar zu ertragen. Mein Schreien und Toben hätte niemand in meiner Familie ausgehalten. Deshalb erfahre ich am Telefon aus dem Nichts heraus, dass sich meine Eltern trennen werden.

Ich bin allein zu Hause. Nachdem ich wütend und im Affekt das Telefonat mit meiner Mutter beendet habe, laufe ich in der Wohnung auf und ab. Ich schreie laut umher, um diesem Schmerz auch eine körperliche Reaktion zu geben. Ich weiß nicht, was gerade mit mir passiert.

Niemals zuvor habe ich solch tiefen Schmerz gefühlt. Als würde mir jemand mit dem Messer direkt in mein Herz stechen. So weh tut es.

Ich laufe ins Badezimmer, um mir mein Gesicht mit kaltem Wasser abzuwaschen, und versuche mich zu beruhigen. Ich fühle mich, als würde ich kaum Luft bekommen. Das eiskalte Wasser in meinem Gesicht stoppt die brüllenden Laute, die unkontrolliert aus mir kommen, und das fühlt sich zumindest eine winzige Spur nach Linderung an. Mein Schluchzen wird ruhiger, ich hebe meinen Kopf und sehe mein Gesicht im Badezimmerspiegel – dieser Anblick macht mich noch trauriger, mein Gesicht ist vom Weinen rot und aufgequollen. Die Wimperntusche, die ich kurz vor dem Telefonat aufgetragen habe – das sind meine ersten Schminkversuche –, läuft über mein Gesicht und lässt mich wie einen Zombie aussehen. Jetzt verlässt mich auch die Kraft in meinen Beinen und mein Körper sinkt ganz langsam auf den Badezimmerboden. Der Boden ist kalt. Diese Kälte lässt mich zusammenzucken und gleichzeitig erstarre ich. Seitlich zusammengekauert liege ich da, im dunklen Badezimmer, drehe meinen Kopf ganz langsam an die Decke und frage mit leiser und zitteriger Stimme: „Lieber Gott, wie soll ich das überleben?“

„Steh auf Mona. Bitte steh auf. Hier zu liegen, macht keinen Sinn, es hilft dir nicht und tut dir nicht gut. Du musst jetzt stark sein. Ja, es ist schwierig und es wird eine Weile dauern, bis es nicht mehr so weh tut. Aber ich möchte dir etwas sehr Wichtiges sagen: Gib dir keine Schuld. Es liegt nicht an dir. Sie haben es nicht geschafft, einen gemeinsamen Weg zu finden und haben auch nicht gelernt miteinander zu sprechen – mit dir zu sprechen. Steh auf, süßer Schmetterling, es kommt eine neue Zeit auf dich zu und sie beginnt genau jetzt. Du bist nun kein kleines Mädchen mehr, sondern eine junge Frau, die sehr schnell lernen wird, gut auf sich aufzupassen. Bereite dich darauf vor“, sagt eine sanfte innere Stimme zu mir. Ich fühle mich nicht bereit dafür, aber ich habe keine Wahl, denn es wurde für mich so entschieden ...

Apropos vollendete Tatsachen: 35 Jahre später musste ich erneut lernen damit umzugehen, dass sich mein Leben von einer Sekunde auf die andere komplett auf den Kopf gestellt hatte. War das ein Zufall oder Bestimmung, dass ich exakt diesen Schmerz des Verlassenwerdens wieder fühlen musste? Einst war mein Vater gegangen, jetzt war es mein Mann Felix.

Mein Herz krampfte noch immer, weil ich Felix verloren hatte, und gleichzeitig sollte ich zurück in eine Zeit schauen, die damals genauso schmerzhaft gewesen war, wie jetzt. Dagegen sträubte ich mich – denn das war emotional kaum aushaltbar für mich. Aber ich hatte das nicht unter Kontrolle – diese Flashbacks kamen ganz unkontrolliert. Offensichtlich sollten sie mir etwas sagen und waren wichtig für meinen weiteren Weg.

Es schien, als würde ich in meine Vergangenheit zu jenen Momenten zurückkehren müssen, in denen eine Wunde entstanden war und sich der Schmerz von damals nie aufgelöst hatte, sondern sich über die Jahre gut getarnt verborgen hielt. Und jetzt dürfte der richtige Zeitpunkt gewesen sein, um mich dieser Verletzung zu stellen? Es fühlte sich verrückt an meinem Herzen so viel zuzumuten.