



Monika Di Benedetto

# Ein Jahr ohne Sommer

Eine Geschichte über toxische Beziehungsmuster  
und deren Auswirkungen

Verlag Diola

*Nur wer die Sehnsucht kennt, weiß  
was ich leide.*

Goethe





# Ein Jahr ohne Sommer

Monika Di Benedetto



Monika Di Benedetto  
Ein Jahr ohne Sommer

Eine Geschichte über toxische Beziehungsmuster  
und deren Auswirkungen

**Verlag Diola**

**1. Auflage**

**Originalausgabe: September 2025**

**Copyright © 2025: Diola Verlag, Turbenthal**

**Hohmattring 19, 8488 Turbenthal**

**Korrektorat: Martin Kieser**

**Umschlagmotiv: Pixabay**

**Satz: Monika Di Benedetto**

**Printed in Switzerland**

**ISBN**

# Inhalt

---

La metà di una bugia non fa la verità  
Quindi nonostante tutto non potrò più amarti  
E mi prendevo in giro  
Avevi tutta la vita davanti e lo capivo  
La metà di ciò che penso non l'ho scelto solo io  
Perché credere di amarti non sa bastarmi  
E anche stringendoci  
O parlandone e negandolo  
Ripenserai ancora  
A tutto il bene che  
Ti ho dato solo e solamente io  
Ripenserai ancora  
A quanto il niente tuo  
Per me fu tutto  
E per sempre hai perso un pezzo di me  
E lo sai che son stato troppo buono  
Ma che, stanco ormai, non posso più  
Tutto quello che ho sbagliato lo so bene anche io  
Ma non sono mai arrivato a sentirmi così tanto inutile  
E in tempi avversi  
Ti salvai la vita tante volte, non ti accorgesti  
Ripenserai ancora a tutto il bene che  
Ti ho dato solo e solamente io  
Ripenserai ancora  
A quanto il niente tuo  
Per me fu tutto  
E per sempre ho perso un pezzo di me  
E lo sai che son stato troppo buono  
Ma che, stanco ormai, non posso più  
È vero è complicato odiarti  
Nessuno al mondo può negarlo  
Tanto meno oggi io, e  
È vero è complicato amarmi  
Né io né te ci riusciamo  
Io da sempre, tu per niente  
Ripenserai ancora a tutto il bene che  
Ti ho dato solo e solamente io  
Ripenserai ancora a quanto il niente tuo  
Per me fu tutto  
E per sempre ho perso un pezzo di me  
E lo sai che son stato troppo buono  
Ma che, stanco ormai, non posso più

**Tiziano Ferro**

Eine halbe Lüge macht nicht die Wahrheit  
Also kann ich dich trotz allem nicht mehr lieben  
Und ich habe mir immer etwas vorgemacht  
Du hattest dein ganzes Leben noch vor dir und ich verstand das  
Die Hälfte von dem, was ich denke, habe ich nicht allein gewählt  
Denn zu glauben, dass ich dich liebe, ist nicht genug für mich  
Und selbst dich zu halten  
Oder darüber zu reden und es zu leugnen  
Du wirst immer noch zurückdenken  
An all das Gute, das  
ich und nur ich dir gegeben habe  
Du wirst immer noch zurückdenken  
Wie deine Nichtigkeit  
Für mich alles war  
Und für immer hast du ein Stück von mir verloren  
Und du weißt, dass ich zu gut gewesen bin  
Aber dass ich, müde geworden, nicht mehr kann  
Alles, was ich falsch gemacht habe, weiß ich auch  
Aber ich habe mich noch nie so wertlos gefühlt  
Und in widrigen Zeiten  
habe ich dir so oft das Leben gerettet, dass du es nicht bemerkst hast.  
Du wirst immer noch an all das Gute zurückdenken  
dass ich dir und nur mir gab  
Du wirst wieder denken  
Wie sehr deine Nichtigkeit  
Für mich war alles  
Und für immer verlor ich ein Stück von mir  
Und du weißt, dass ich zu gut war  
Aber das kann ich jetzt, müde, nicht mehr  
Es ist wahr, es ist kompliziert, dich zu hassen  
Keiner auf der Welt kann es leugnen  
Am allerwenigsten ich heute, und  
Es ist wahr, es ist kompliziert, mich zu lieben  
Weder du noch ich können  
Ich für immer, du für nichts  
Wirst du wieder an all das Gute denken  
dass ich und nur ich dir gegeben habe  
Wirst du noch einmal daran denken, wie deine Nichtigkeit  
Für mich alles war  
Und für immer verlor ich ein Stück von mir  
Und du weißt, dass ich zu gut war  
Aber dass ich jetzt, müde, nicht mehr kann  
Tiziano Ferro

# Einleitung

---

Was bewegt einem dazu eine solche Geschichte zu schreiben?

Eine Geschichte, in dem man viel von sich preis gibt, von seinen Ängsten, Sorgen und Nöten und auch den Fehlern, die man begangen hat. Eine Geschichte, in der man sein Innerstes nach aussen kehrt und die einem in Erklärungzwang bringen kann oder durch die man auch in einem gewissen Sinne sein Gesicht verliert. Eine Geschichte, die Einblick in die dunkelsten Stunden gibt und die Schwierigkeiten aufzeigt, zurück ins Leben zu kommen.

In meinem Leben habe ich viele belastende Situationen erlebt und gemeistert. Situationen, die mich an meine Grenze und darüber hinausgebracht haben. Doch ich habe dabei eines gelernt: Wenn es mir gelingt, dass ich sie in etwas Positives umwandle, hilft es vielleicht eine Situation für eine andere Person etwas erträglicher zu machen. Wenn ich zu einer Veränderung im Wahrnehmen der Gesellschaft beitragen kann, so hat es doch in sich etwas Gutes. Ich habe ebenfalls gelernt, dass es hilfreich ist, wenn man über schwierige Erlebnisse und Traumata spricht. Es gibt sehr viele Menschen, die Ähnliches durchleben und nach aussen den Schein bewahren, dass alles in bester Ordnung ist. Doch wenn jemand den Mut aufbringt, seine Erfahrungen zu schildern, dann kann das auch andere Menschen motivieren über ihre Erlebnisse und Gefühle sprechen. Seelsorge ist etwas, dass im Alltag geschieht, im Austausch zwischen zwei oder mehreren Personen. Manchmal sind es kleine Dinge oder Aussagen, die ein Umdenken möglich machen. Bislang habe ich damit hauptsächlich positive Erfahrungen gemacht, ob sich das weiterhin so bewährt, wird sich zeigen.

Ausserdem – und das kommt in meiner Geschichte hoffentlich deutlich zum Ausdruck – ist mir die Auseinandersetzung mit Gewalt, sowohl psychischer und physischer Natur sehr wichtig. Hier haben wir immer noch keinen richtigen Zugang, respektive braucht es noch viel Aufklärungsarbeit. Ebenso mit der Auseinandersetzung mit psychischen Belastungen in ihren vielfältigen Formen oder antisozialen Persönlichkeitsstörungen. Mir ist es ausgesprochen wichtig, dass hier ein Umdenken stattfindet. Denn die Welt ist nicht nur schwarz und weiss, sondern ein Bouquet an Farben und Nuancen und Möglichkeiten. Wo Schatten ist, ist auch Licht. Das chronologische Aufschreiben meines Erlebten und was mich in meinem Leben beeinflusst hat oder wie ich die Dinge betrachte, das gibt mir nochmals eine andere Perspektive und die Möglichkeit zur Selbstreflektion. So komme ich in meiner eigenen Persönlichkeitsentwicklung einen Schritt weiter und hoffentlich nie mehr in eine vergleichbare Situation. Und dir kann ich vielleicht ein bisschen Mut

oder Zuversicht vermitteln. Denn wenn ich es schaffe, wieder aufzustehen, warum sollte dir das nicht auch gelingen?

Ich denke es ist auch nützlich für Begleitpersonen von Menschen, denen Ähnliches widerfahren ist und die sich vielleicht fragen, wie ihre Freundin, Tochter, der Bruder oder die Arbeitskollegin in eine solche Situation kommen konnten. Denn auch ich habe von mir eigentlich nicht das Gefühl gehabt, dass ich komplett neben der Spur bin. Doch es zeigt mit welchen perfiden Mitteln und Manipulation, gutgläubige – und sogar ausgesprochen kritische Menschen – am Schluss in Situationen gebracht werden, die sie sich nie hätten vorstellen können. Denn häufig suchen sich Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung Opfer aus, in deren Licht sie sich sonnen können und hoffen, dass etwas von ihrem Strahlen auf sie übergeht.

*Monika Di Benedetto*

# Kapitel 1

---

E ogni volta che viene giorno  
Ogni volta che ritorno  
Ogni volta che cammino e  
Mi sembra di averti vicino  
Ogni volta che mi guardo  
intorno  
Ogni volta che non me ne  
accorgo

*Vasco Rossi – Ogni Volta*

## Hoffnung gibt es immer

Das Einzige, was mich nach dem Verlust dieser vermeintlichen Liebe am Leben erhielt, war der Gedanke daran, dass es eine andere Sehnsucht in meinem Leben gibt. Eine, die mich nie verlassen würde und die immer da sein wird. Denn wie heisst es doch so schön in einem Lied von Adriano Celentano: Un'altra vita mi darai... Ein anderes Leben gibst du mir. Doch das ist nicht nur so, wenn eine Beziehung anfängt, sondern entsprechend auch, wenn eine endet. Das ist der Zeitpunkt, sich zu überlegen, wie das Leben auch aussehen könnte.

Man denkt jetzt vielleicht, dass es die Kinder sind, die einem die Kraft zum Weiterleben geben. Das stimmt zu einem grossen Teil, denn seit ich eine Geburt begleitet habe, bei der die Gebärende verzweifelt nach ihrer verstorbenen Mutter rief, war mir klar, dass ich meinen Kindern ein Leben lang verpflichtet sein würde. Da gibt es keine Ausfahrt, keine Abzweigung und man verlässt nicht mal eben seine Nachkommen, wenn man sie nicht nachhaltig traumatisieren möchte. Selbstmord als Möglichkeit war demzufolge auszuschliessen. Auch wenn ich mich nur noch hinlegen und nie mehr erwachen wollte.

Doch die Kinder bleiben einem nicht immer in dem Rahmen erhalten, wie sie es sind, wenn sie klein sind. Sie werden ihre eigenen Wege gehen und ihre eigenen Partnerinnen oder Partner finden, ihre eigenen Entscheidungen treffen, ihre eigenen Fehler machen. Man bleibt als Begleitperson erhalten, trotzdem scheint es wichtig, sich auf die eigenen Lebensziele und Resourcen zu konzentrieren, um nicht zu zerbrechen, wenn sie gehen. Denn nichts bleibt für die Ewigkeit.

Nachdem was ich in den letzten Monaten erlebt habe, war es mir den-

noch kaum möglich weiterzugehen. Dieses Auf und Ab der Gefühle, diese ständige Ungewissheit, war sogar für einen hochemotionalen Menschen wie mich schwer auszuhalten.

Doch was ich nun erleben musste, war ein ganz neues Level. Jeder Schritt kostet Kraft. Alle Gedanken sind auf den Verlust dieses geliebten Menschen fokussiert. Selbst wenn man genau weiss – oder vielleicht genau darum besonders –, dass er einem nicht guttut. So muss sich ein Junkie auf der Suche nach seiner Drogen fühlen. Den Entzug spürt man seelisch und körperlich. Es ist einem bewusst, dass Drogen einem nicht guttun und doch sehnt man sich mit jeder Faser seines Körpers danach und die Gedanken kreisen nur um dieses eine Thema.

Nun gut, wenn man also plötzlich – erneut – vor dem Scherbenhaufen seines Lebens steht, gibt es zwei Möglichkeiten: verzweifeln oder kämpfen. Möglichkeit eins steht – wie oben erwähnt – nicht zur Diskussion. Weshalb hätte mich Gott, denn all die schweren Dinge in meinem Leben ertragen lassen, wenn er mir nicht auch in diesem grossen Dilemma beistehen würde?

Also überlegte ich, was kann mir Kraft zum Weiterleben geben? Was für ein Ziel kann ich mir setzen? Ich weiss, was auf mich zukommt sind nun herausfordernde Jahre. Jahre, in denen ich das verarbeiten muss, was ich erlebt habe, und die Schulden abbezahlen werde, die mir Daniele hinterlassen hat. Eine Situation, von der ich niemals geglaubt hätte, dass mir das passieren könnte. Ich bin durch viele Momente der Existenzängste gegangen, besonders nach meiner Scheidung. Doch das hier, war für mich nun der «Ferrari» unter den Existenzängsten. Wie ich in diese Situation gekommen bin, ist für jeden Aussenstehenden verständlicherweise nicht nachvollziehbar – auch ich hadere jeden Tag damit. Ein vorsichtiger Mensch wie ich, der das Betreibungsamt scheut, wie der Teufel das Weihwasser. Und doch schwebt dieses nun über mir, wie ein Damoklesschwert. Allerdings ist es komplett sinnfrei, sich ausschliesslich auf das Negative zu konzentrieren, denn wer nur den Schmerz fühlt, kann das Schöne nicht sehen. Und meine grosse Stärke war schon immer mich mit meiner enormen Willenskraft aus jeder noch so misslichen Lage zu befreien.

Und so kommen wir zurück auf die Liebe, die mir erhalten bleiben wird.

Eine Liebe, die mir die Kraft gibt, weiterzumachen, während der Sturm um mich tobt. Ich kann mich noch gut erinnern, dass ich – kurz bevor ich meinen damaligen Mann, den Vater meiner Kinder – kennengelernt habe, zu meinen Freundinnen sagte: «Was mir wirklich gefallen würde wäre ein Italiener, einer mit einem Ferienhaus im Süden, wo wir immer hinreisen können». Kurz darauf traf ich dann meinen langjährigen Partner, einen Sizilianer. In den vielen Jahren, in denen wir zusammen waren, haben wir unsere Ferien oft auf Sizilien verbracht.

Als Kind war ich mit meinen Eltern viel in Frankreich in den Ferien. Vom Atlantik über Südfrankreich bis nach Korsika haben wir die schönsten Regionen besucht. Besonders Korsika hat es mir angetan. Vielleicht weil die Menschen dort auch starrköpfig sind und sich beharrlich gegen den ihnen zugewiesenen Staat wehren. Insulaner halt, mit einem Willen, hart wie Granit. Ferien waren für mich mit Strand, feinem Essen und Flanieren in malerischen Altstädten verbunden. Ich habe viel gelesen und den Besuch der riesigen Supermärkte mit all den feinen Leckereien geliebt. Das war für mich Urlaub.

Als ich dann das erste Mal mit Davide Sizilien besucht habe, war es der Kulturschock schlechthin. Nichts mit malerischer Altstadt: ein barockes, marodes Dorf mitten in den kargen Hügeln der Monte Iblei, bis ans Meer eine Stunde kurvenreiche Strassen, aus dem Duschabfluss krochen Skorpione und am Tag war die Hitze so stark, dass man kaum das Haus verlassen konnte. Eine ärmliche Gegend mitten in the middle of nowhere. Ich konnte die italienische Sprache damals schon ein wenig, weil ich einmal einen Sprachaufenthalt in der Toskana gemacht habe – wegen meiner ersten grossen Liebe: einem Italiener natürlich, auch da nicht unbedingt komplikationsfrei. Doch in den Bergregionen von Sizilien ist es nicht selbstverständlich, dass die Menschen auch wirklich Italienisch sprechen und sizilianisch unterscheidet sich von der Landessprache nochmals deutlich. Unmöglich für mich damals, den Gesprächen zu folgen.

Ich war also das erste Mal da, im zarten Alter von gut zwanzig Jahren und im Schlepptau die Schwester von Davide. Daran war ich schon etwas gewöhnt, bei unserem ersten Urlaub in Ligurien kamen seine Eltern mit. Uneingeladen natürlich. Die Schwester war im Prinzip in Ordnung, ich mochte sie schliesslich ganz gerne. Aber was ich dann noch viel krasser fand, war,

dass nicht etwa Strandleben auf dem Programm stand, sondern endlose Stunden bei Verwandten dritten und vierten Grades und natürlich auch Besuche auf dem – doch etwas morbiden - Friedhof. Niemand durfte vergessen werden, in der Gegend ist das mit einer Todsünde gleichzusetzen. Davide war nie besonders durchsetzungskräftig und so mussten wir diesen Marathon zähneknirschend absolvieren. Ich, mit einem gequälten Lächeln, an mein Buch denkend, das gerne gelesen werden wollte. Ja, ich hätte damals wirklich nicht gedacht, dass mir diese Inseln mit ihren Menschen mal so ans Herz wachsen würden.

Doch mit den Jahren war ich unzählige Male auf Sizilien und mit jedem Besuch wuchs die innere Verbundenheit – und die Sehnsucht nach der Insel, wenn man im trüben Grau der helvetischen Zivilisation lebt. Neben allen Mängeln und Widersprüchen, neben allen Bergen von Müll am Strassenrand, neben allen kuriosen Gesetzen und des nicht funktionierenden Systems, hat es mir der Liebreiz der Insel angetan.

Sizilien, das Tor zu Europa. Über die Jahrhunderte kamen Heerscharen von Erobern auf die schöne Insel. Sarazenen, Araber, Griechen, Phönizier – sie alle haben ihre Spuren hinterlassen. Eindrücklich merkt man das noch an den Gerichten, die Einflüsse aus verschiedenen kulinarischen Regionen haben. Und ja, gerade die Kulinarik ist etwas, dass es mir besonders angetan hat. Es ist keine klassische, «italienische» Küche oder was wir uns Nordländer eben darunter vorstellen. Nein, die Sizilianerinnen und Sizilianer haben gelernt mit dem zu kochen, was ihnen das Land gibt. Es ist keine reiche Gegend, im Gegenteil. Fruchtbar ist sie besonders um den Ätna herum, aber da auch immer mit der Angst im Nacken. Der Vulkan gibt und der Vulkan nimmt. Doch die Gerichte, die sie kreieren, lassen die Gourmetküche in meinen Augen weit hinter sich. Wilder Fenchel und Spargel, Pistazien, Pinienkerne, Semmelbrösel als Ersatz für Käse, frischer Ricotta, Artischocken, herrliche Tomaten und Melanzane (Auberginen)...daraus lassen sich fantastische Mahlzeiten bereiten. Und das Olivenöl ist ein Gedicht. Wenn man in einem kleinen Bergdorf eine Bäckerei aufsucht, riecht es noch richtig nach Brot aus Handwerkskunst. Kein Vergleich zu den industriell hergestellten Rohlingen, welche hier in den Supermärkten aufgebacken werden und den damit verbundenen synthetisch hergestellten Duftstoffen, die uns zum Kauf animieren. Überhaupt: Brot, Olivenöl und Tomaten. Was braucht man mehr, um glücklich zu sein?

Gerüche, Farben und Geschmäcker – wenn man im Frühjahr im Flughafen Catania den sizilianischen Boden betritt, erwartet einem der Duft von Orangen- und Mandelbäumen. Wenn man zu der Zeit die Hügel des Mont Iblei-Gebirge hochfährt, mutet einem die Landschaft fast etwas schottisch an. Grün, saftige Hügel mit Farben in allen Varianten, solche habe ich sonst nur in Schottland gesehen. Doch natürlich weicht das satte Grün einem tristen, ausgezerrten Braun, wenn die Sonne gegen den Sommer hin erbarmungslos vom Himmel brennt. Doch wehe, wenn ein Gewitter droht, innert Sekundenschnelle werden die Strassen zu reissenden Flüssen, ein Durchkommen ist unmöglich. Sizilien, die Insel der Gegensätze.

Die Landschaft ist an Liebreiz kaum zu überbieten. Von weit her sieht man den dominierenden Ätna, je nachdem wo man sich befindet. Es hat Täler mit wundervollen Flussbetten, das Meer ist ein Traum und der «touristisch» schönste Ort ist natürlich Taormina, das hoch oben auf dem Hügel thront mit seinen pittoresken Gassen und dem überwältigenden Blick auf das Meer und seinem antiken Theater. «Schöner kann die Welt nicht sein», denkt man sich, wenn man auf der Piazza IX Aprile sitzt und einen völlig überteuerten Aperitivo geniesst.

Überhaupt begegnet einem Geschichte an jeder Ecke. Nicht immer so beeindruckend, wie beispielsweise in Rom, wo sich antike Gebäude vor einem erheben, wenn man nur in eine neue Strasse einbiegt. Natürlich gibt es solche Orte, wie in Agrigento, Siracusa oder Taormina. Aber auch weniger protzige Sachen wie die Nekropolen von Pantallica, Noto Antica oder den Museumsort Buscemi, der eindrücklich zeigt, wie man in Sizilien noch vor wenigen Jahrzehnten gelebt hat. Für mich als geschichtsinteressierte Person ein Paradies.

Doch einen Ort habe ich besonders ins Herz geschlossen: die Stadt Siracusa mit ihrem historischen Ortsteil Ortigia. Wenn ich an die Gassen denke, an die Piazza Duomo, die Wellen, die an die Stadtmauern schlagen, die Aussicht, die wunderbaren Restaurants, den kleinen Laden «FishHouseArt», deren Keramikfische meine Wände hier zieren, dann wächst in mir die Sehnsucht. Ich weine, wenn ich in Ortigia eintreffe und noch viel mehr, wenn ich es verlassen muss. «Irgendwann möchte ich mal in Ortigia leben», habe ich zu meinem Ex-Mann immer wieder gesagt.

Und genau das ist mir jetzt in dieser Situation wieder eingefallen. Das ist es, was meinem Herzen Hoffnung gibt, nach dem was ich erlebt habe. Solange Sizilien existiert, gibt es für mich einen Grund weiterzumachen.