

Freu(n)de fürs Leben

Sie sind unkomplizierter als die liebe Familie – und stehen uns oft auch näher: Freunde. Manche kommen, um zu bleiben. Manche gehen nur ein Stück des Weges mit uns. Und wie bei jeder zwischenmenschlichen Beziehung gilt: Einsatz muss sein. *Ein Dossier über Aufzucht und Pflege von Lebensmenschen, das Schluss mit einsamen Momenten macht.*

TEXTE und PROTOKOLLE Mareike Müller ILLUSTRATION Ellen Haas FOTOS privat

Zählen Sie mal Ihren Freundeskreis durch. Noch alle da? Ganz ehrlich? Na? Glaubt man der Statistik, so reduziert sich die Zahl unserer Freunde drastisch, je älter wir werden. Haben Österreicher mit 24 im Schnitt noch elf Freunde, sind es mit 35 Jahren nur mehr 4,5 Freunde, hat etwa die *SDI-WerteWelten Analyse 2008* herausgefunden. Eine neue holländische Studie behauptet sogar, alle sieben Jahre reduziere sich unser Freundeskreis um die Hälfte.

Bevor Sie jetzt Panik schieben: Um die Mädels, mit denen Sie seit Jahren stundenlang Männer und andere Dramen analysieren können, müssen Sie nicht fürchten. Enge Freunde kommen Ihnen nicht abhanden – vorausgesetzt Sie investieren wie bisher genügend Zeit und Energie. Aber ein paar andere werden sich verabschieden, weil sich mit dem Alter die Lebenswege teilen. Auch die Tabuthemen ändern sich: Spricht man als Studentin beim Mädeltreff noch gern über Stellungen, die man mit dem neuen Lover ausprobiert hat, sind ältere Semester nicht mehr so aufgeschlossen. Alles ganz normal.

DIE BESSEREN VERWANDTEN. Warum wir überhaupt Freunde brauchen? Klar, weil Menschen als soziale Wesen einen Rahmen suchen, in dem sie anderen nah sein und sich helfen lassen können. Das bietet zwar auch alles die Familie. Aber die ist in vielen Fällen oft nicht mehr da – und wenn sie denn existiert, ist sie mitunter nicht sehr pflegeleicht. In anderen Worten: Freunde sind die besseren Verwandten. Man

kann sie sich (im Gegensatz zur dampfplaudernden Mizzi-Tant*) aussuchen, sie bieten einen sicheren, emotionalen Hafen – und geben in den meisten Fällen trotzdem genügend Freiraum. Denn: Sie ticken ja wie wir, das hat sie überhaupt erst zu Freunden gemacht. Wenn wir klein sind, helfen Freunde, unser Ich auszubilden („Freundschaftsbande“, S. 144). Wenn wir groß sind, dienen sie als unser Spiegel, zeigen unsere Stärken und Schwächen.

Auch positiv: Freunde wirken „konfliktdämpfend“. Sozialforscher konnten in Studien belegen, dass mit engen Freunden weniger gestritten wird als mit Verwandten. Wir versuchen Krach bewusst zu vermeiden, weil Freunde gut für uns sind. Menschen mit engen Verbündeten weisen ein gestärktes Immunsystem auf, auch ihre Lebenserwartung ist höher.

KONTAKT-GUIDE! So viel Gutes erfordert Aufmerksamkeit. Und da liegt der Hund begraben. Vor allem wenn im Freundeskreis der Nestbau einsetzt, leiden die Beziehungen oft. Da sind neben dem Job und den Kollegen auch der Partner, die Kinder und der kränkelnde Hamster. Wie da noch das wöchentliche Update mit der Freundin implementieren?

Unser Dossier zeigt, wie Sie Freundschaften auch im größten Alltagsstress pflegen können, ohne sich unter Druck gesetzt zu fühlen. Experten klären, was gute und weniger gute Freunde ausmacht – und wie man sich von Letzteren trennt. Und: Wir zeigen Möglichkeiten, aktiv neue Kontakte zu knüpfen. Getreu dem chinesischen Sprichwort: „Der einzige Weg, einen Freund zu haben, ist, einer sein zu wollen.“ _____

Gute Freunde, schlechte Freunde

Marmor, Stein und Eisen bricht – aber unsere Freundschaft nicht? Manchmal eben doch. Und das ist gar nicht so tragisch, findet Freundschaftsforscherin und Soziologin Ursula Nötzoldt. *Sie plädiert für Verbündete auf Zeit – und verrät, was gute und weniger gute Freunde ausmacht.*

— *Wenn man Fotoalben durchschaut, kriegt man oft das Gefühl: Früher hatte man mehr Freunde und es war auch leichter, Anschluss an andere Menschen zu finden. Warum scheint's ab 30 oft so schwer, neue Freunde zu finden?*

Indirekt hat es mit dem Alter zu tun – aber die Gretchenfrage ist doch: Wie zufrieden ist man mit der Menge und der Qualität der Freundschaftsbeziehungen, die man heute hat? Dazu muss man auch ehrlich analysieren: Ist man der introvertierte Typ oder eher extrovertiert? Ob Sie mit 30 noch leicht neue Freunde finden, hängt vor allem damit zusammen, wie offen und interessiert Sie sind. Problematisch wird es, wenn es von außen Druck gibt. Wenn es heißt: ‚Du musst jemanden finden, du musst dich vernetzen.‘

— *Haben Netzwerke überhaupt mit Freundschaft zu tun? Das klingt eher nach Zweckbeziehung und Gegengeschäft.*

Ein Netzwerk ist nichts Negatives. Menschen brauchen private Beziehungen, Familie und enge Freunde – und dazu Abstufungen wie Nachbarn, Bekannte, Kollegen. Es ist nicht gut, alle Ansprüche auf eine einzige Person zu übertragen! Betrachten Sie alles als System: In diesem System haben Sie ein bestimmtes Zeit- und Bedürfniskontingent. Das alles verarbeiten Sie in einem Netzwerk.

— *Dabei heißt's: Freunde sind nur jene, die einen als Person sehen und nicht danach beurteilen, was man ihnen bringt.*

Ich weiß, dieses antike Ideal des einen, wahren Freundes, der ganz altruistisch ist, spukt noch immer in unseren Köpfen herum. Dabei ist es unrealistisch! Unsere Gesellschaft ist prinzipiell sehr auf den Nutzen ausgerichtet. Und wenn das gegenseitig ist – warum nicht? Heute lernen wir in den unterschiedlichsten Settings und auf der ganzen Welt Leute kennen und die begleiten uns dann. Manche für ein Jahr im Studium, andere für ein paar Monate beim Sport oder in der Selbsthilfegruppe.

— *Für jedes Hobby braucht's also eine andere Freundin?*

Sehen Sie es als ‚differenzierte Freundschaften‘: Man unternimmt mit Menschen unterschiedliche Dinge, und solange man dieses gemeinsame Thema hat, kann die Freundschaft sehr intensiv sein und von Herzen kommen, egal, wie lange sie dauert.

— *Wir haben vorhin von Idealen geredet. Daher: Wie geht das, eine gute Freundin zu sein?*

Was vielen nicht wirklich bewusst ist: Freundschaft ist harte Arbeit. Sie ist ständig davon bedroht zu zerfallen, wenn man nichts für sie tut. Mein Tipp ist: Fangen Sie immer bei sich selbst an, gehen Sie auf den anderen ein, bieten Sie ihm etwas. Das bedeutet aber nicht, ständig Kontakt haben zu müssen: Pausen gehören zur Freundschaft dazu. Sei es, weil man einen neuen Partner hat, Kinder bekommt, vom Beruf ausgelaugt ist. Irgendwann nimmt man den Faden wieder auf und es geht weiter.

— *Das war alles, mehr muss nicht sein?*

In einer stabilen Freundschaft geht man mit dem anderen so um, dass beide profitieren. Dazu kann etwa gehören, dem anderen Freiheit bei Verabredungen zu geben: Die Freundin darf noch im letzten Moment eine SMS schicken, wenn sie merkt, es passt ihr doch nicht – und die andere wird ihr deshalb nicht böse sein.

— *Sich per Handy bis zum Schluss alle Möglichkeiten offenzuhalten, kann aber auch ganz schön nerven.*

Terminvereinbarungen per SMS halte ich nicht per se für schlecht. Es macht flexibler. Es kommt aber natürlich immer auf die Situation an: Wenn Sie merken, Sie sind für einen Freund austauschbar, sprich er oder sie wartet, bis ein besseres Date kommt – das ist sicher diskussionswürdig.

— **Eine Freundin hat mir mal vorgeworfen, ich würde mit ihr nie über Gefühle reden. Das hat mich ziemlich irritiert.**

Unter anderem wahrscheinlich auch, weil Sie nicht wussten, dass die Freundin auf dieser Ebene etwas von Ihnen wollte. Es klingt vielleicht übertrieben, aber es wäre gut, wenn sich Freunde darüber austauschten, was sie von der Freundschaft wollen. Am besten macht man das an einzelnen Knackpunkten fest, denn ständig über die Grundlagen zu reden, ist mühsam. Das ist nicht der Sinn von Freundschaft. Es geht um Begleitung, den leichten Austausch.

— **Wenn es gute Freunde gibt, muss es auch schlechte Freunde geben.**

Das sagen Sie jetzt. Ich sage: Wer oder was definiert eigentlich den schlechten Freund? Die Bandbreite von Freundschaftsformen ist so groß. Nehmen wir beispielsweise zwei Junkies, die werden sich von innen betrachtet als Freundespaar total gut finden. Aus der Position von anderen – von außen – stellt es sich anders dar: Seit die zwei zusammen sind, geht der eine nicht mehr zur Arbeit und kiffst noch mehr. Man muss schon zwischen Innen- und Außenperspektive unterscheiden.

— **Na ja, aber wenn mich jemand verrät, kann man durchaus von einem schlechten Freund reden, oder?**

Vertrauensbruch ist sicher der größte Feind von Freundschaft, das belegen auch Studien. Generell würde ich sagen: Freunde, die uns nicht gut tun, sind solche, die mich in meinen guten Impulsen nicht wahrnehmen, die mir nicht zuhören und die mich in eine Richtung bringen wollen, in die ich gar nicht möchte. Bei Erwachsenen kommt das oft versteckt vor.



— **Was sagt die Freundschaftsforschung: Soll man eingreifen, wenn man jemanden, der einem am Herzen liegt, in schlechter Gesellschaft glaubt?**

Sie dürfen sagen, was Sie sehen. Wichtig ist, es konkret zu benennen, nicht zu fantasieren. Man kann etwa sagen: „Du siehst traurig aus, du bist nicht mehr so spontan, was ist los?“

— **Können Busenfreundinnen auch Rivalinnen sein?**

Klar können sie beides sein. Frauenfreundschaften sind aufeinander gerichtet, man erzählt sich alles. Wer sich so stark dem anderen zeigt, bietet viel Angriffsfläche – umso stärker kann die Verletzungsqualität ausfallen. Zugleich misst man sich mit der Freundin: Wie sieht sie aus, wie ist ihre Karriere, was hat sie für einen Freund?

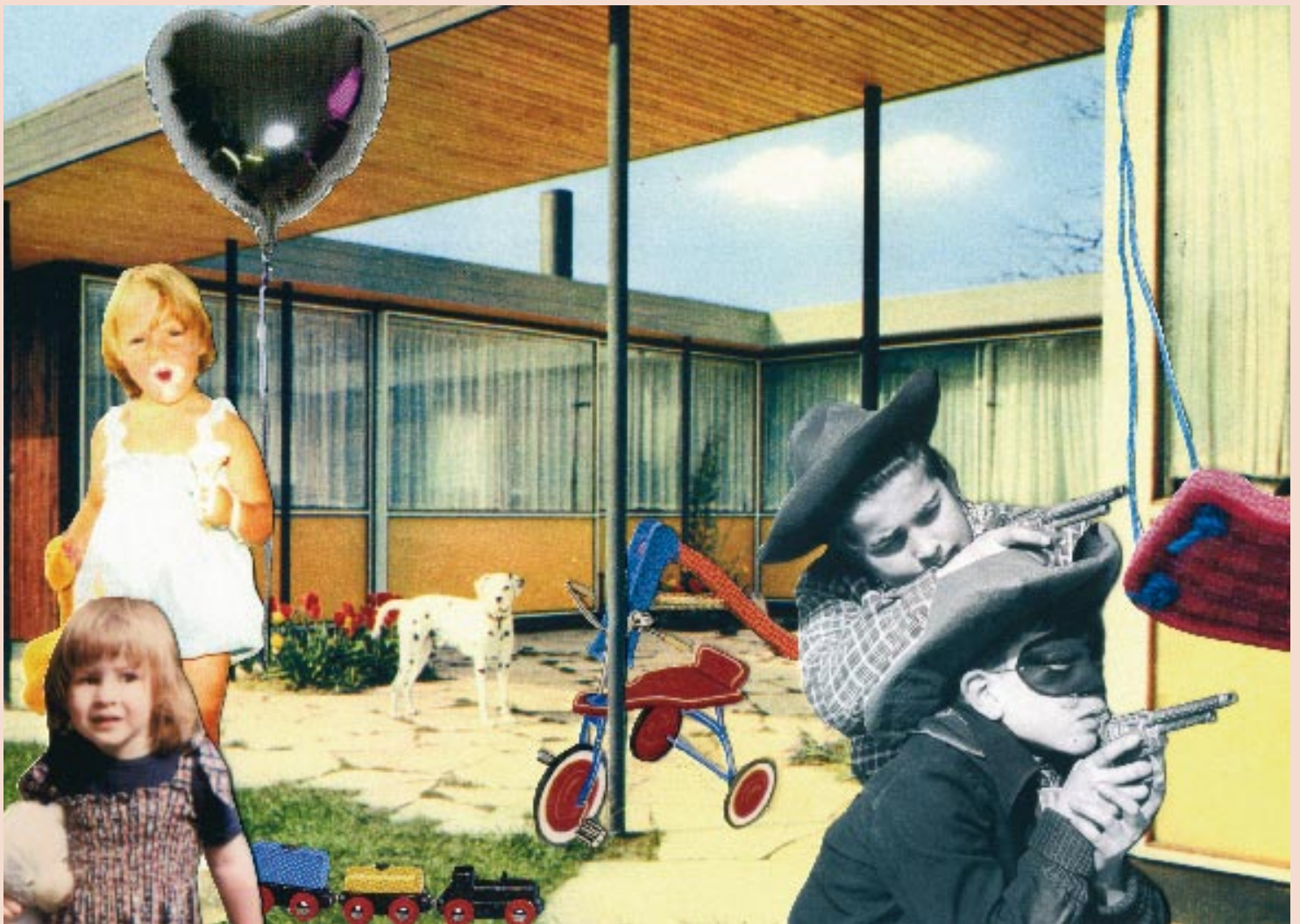
— **Sind wir schlechte Freunde, wenn wir uns einfach nicht mehr melden?**

Eine Freundschaft auströpfeln zu lassen, kommt häufig vor. Wir können sie pflegen, aber nicht davon ausgehen, dass sie ewig hält. Muss sie auch nicht: Freundschaft hat ihre Zeit! Lange, intime Beziehungen sollten einem aber so viel bedeuten, dass man den Freund auf die Situation anspricht.

Gerade ausplätschernde Freundschaften definieren Menschen hinterher oft um, sagen beispielsweise, sie wurden nur ausgenutzt. Mein Rat: Tun Sie das nicht! Es ist doch so: Wir haben gern jemanden an unserer Seite – und wir machen es nicht aus Altruismus. Einen Teil unserer Wege gehen wir gemeinsam. Wenn wir es gut machen und Glück haben, dauert es länger. —

Wie Sie Freunde bleiben

- » **PSST! Geheimnisse auszuplaudern ist der Freundschaftskiller Nummer 1. Kurz: Halten Sie den Mund! Und wenn wir schon dabei sind – es gibt noch mehr ruhige Momente für Ihre Zunge: Die Worte „Du musst ...“ sind unter Freunden tabu.**
- » **LOCKER BLEIBEN.** Der Job stresst, die Kinder quengeln – wo soll man da noch Zeit für die Freunde abknapsen? Schalten Sie Ihr schlechtes Gewissen aus: Freundschaften überstehen auch Dürrezeiten.
- » **ABER HALLO!** Freundschaft heißt Kontakt halten – es darf aber auch mal ein Brief oder ein E-Mail sein, mit der Sie ‚Ich denk an dich‘ signalisieren.
- » **EIFERSÜCHTIG?** Ist jede einmal auf die beste Freundin. Halten Sie es aus – oder sprechen Sie es an. Aber bitte ohne eine Szene zu machen.



Freundschaftsbande

Kinderfreundschaften funktionieren anders als die von Erwachsenen. Blöd nur, dass Eltern das gern vergessen. So viel sei vorab verraten: Halten Sie sich raus! Was es sonst braucht, damit Ihre Racker an Gleichaltrige andocken und wie sie dadurch fürs Leben lernen, steht hier.

Alarm im Sandkasten: Lina (3) zieht Alma (bald 4) an den Haaren. Eigentlich sind die beiden beste Freundinnen. Aber hier geht's um den Bagger – und die Kleinmädchen-Ehre. Haben oder nicht haben ist die Frage. Als der erste Sand in Almas Augen fliegt, gibt diese kreischend auf. Nicht schon wieder, stöhnt man als Eltern. Warum können Kinder nicht mal nur spielen? Dazu sind Gleichaltrige doch da? Stimmt. Und stimmt doch nicht: Schon stecken Sie drin, in der Falle „Erwachsenendenke“.

MISCHEN SIE SICH NICHT EIN! Was Ihr Denkfehler ist? Dass Freundschaft unbedingt Harmonie sein muss. Das sollten Sie ganz schnell wieder vergessen. Im Kindergartenalter

schließt der Nachwuchs Freundschaft, weil er mit dem anderen kurzfristig interagieren will. Und auch wenn Ihr kleiner Engel wie einer aussieht: Auftretende Konflikte werden in diesem jungen Alter immer „gewaltsam“ gelöst. Ob Spiel oder Streit herauskommen, entscheidet der Augenblick. Als Eltern hat man nicht viel zu melden – und sollte es auch nicht. Es ist wichtig, dass Kinder die Bagger- oder andere Dispute selbst lösen lernen. Auch dafür braucht es Freunde. Mit denen überwinden sie nämlich die egozentrische Weltsicht der ersten Lebensjahre. Und das wollen Sie doch auch, oder?

Doch nicht nur, um die kleinen Prinzen und Prinzessinnen von ihrer „Will haben“-Absolutregentschaft abzubringen, sind Freundschaften wichtig. Auch für das Selbstbewusstsein

WIENERIN DOSSIER

braucht es sie. „Das Kind lernt, dass es außerhalb der Familie tiefe und verlässliche Bindungen geben kann“, sagt Kinder- und Jugendpsychologin Silvia Rauhofer. Freunde in der Kindheit legen die Bausteine für die seelische Gesundheit: Schon ein einziger, enger Freund in der Kindheit verringert laut Studien die Wahrscheinlichkeit, als Erwachsener einsam oder depressiv zu werden. Und die Chancen steigen, später erfolgreiche Liebesbeziehungen eingehen zu können.

Wie Sie Ihrem Kind sonst den Start von Freundschaften erleichtern, klären wir in diesen vier Punkten:

1. WAS KÖNNEN ELTERN TUN? Die Antwort: Ihrem Kind Freundschaften vorleben. „Wenn Sie beim Anruf der Freundin genervt die Augen verdrehen, senden Sie Doppelbotschaften aus, die ein Kind noch nicht versteht“, warnt Silvia Rauhofer. „Es versteht lediglich: Ein anderer Mensch ist lästig.“ Ebenfalls wichtig: Lassen Sie Ihr Kind andere Milieus kennenlernen und auch mit dem Nachbarsjungen spielen, dessen Eltern kaum Deutsch sprechen. Vielfalt zu erleben, schult Kinder, Konflikte zu lösen.

2. DARF MAN FREUNDSCHAFTEN ARRANGIEREN? Erst mit drei Jahren bilden sich tiefere Freundschaften. Räumliche Nähe und ähnliches Alter erleichtern es Kindern, Freunde zu werden. Wenn Sie als befreundetes Elternpaar hoffen, Ihre Kinder würden sich auch gut finden – nun, die Chancen stehen gut. Aber wenn's daneben geht: Erzwingen Sie nichts. Ihr Sohn oder Ihre Tochter sucht sich instinktiv Gleichaltrige aus, die ähnliche Interessen haben, so wie Sie es auch tun. Rauhofer: „Kinder, die ihre Freundschaften nie selbst initiieren konnten und nur als Arrangement vorfinden, tun sich schwer mit neuen Situationen, wie Einschulung oder Wohnungswechsel.“ Von sich aus Freunde zu finden, formuliert der Pädagoge Lothar Krappmann, zähle zu den „ersten großen sozialen Lebensleistungen“ des Kindes.

3. WAS, WENN MEIN KIND SCHÜCHTERN IST? Stärken Sie zu Hause das Selbstbewusstsein des Kindes. Zeigen Sie, wie viel Wert Sie auf seine Ideen legen. Draußen unter Kindern helfen Eisbrecher, um Kontakte herzustellen: Ein tolles neues Spielzeug zum Teilen, ein Satz, mit dem es ein anderes Kind anspricht.

4. WIE SOLL ICH AUF UNLIEBSAME FREUNDE REAGIEREN? Unliebsame Freunde sind meist in der Pubertät ein Thema, wenn sich Ihr Nachwuchs bewusst in anderen Milieus umtut. „Das Risiko, dass sie dabei nichts Gutes lernen, müssen Sie eingehen. Freunde abzulehnen, hätte höchstens Trotz zur Folge, die Freundschaft würde intensiviert“, weiß Rauhofer. Vertrauen Sie darauf: Ihr Kind weiß von Ihnen schon das Wichtigste darüber, wie man mit Beziehungen umgeht.



Mein bester Freund

Gerlinde Gruber (23) über Paul Schiretz (22)

Ein Paar waren wir nie, Thema war Sex aber schon. Bloß: Wir wissen, es wär nicht die große Liebe. Uns verbindet was anderes: Wir sind beide kreativ. Paul ist total musikalisch, ich Designerin (kopffloch.at).

Ich mag Männer als Freunde, sie sind ehrlicher als Frauen. Ich brauch bei Paul nicht zimperlich sein mit meiner Meinung. Und: Er ist spontaner als Mädchenfreunde.

Als wir beide Singles waren, war vieles leichter: Jetzt müssen wir vier Meinungen auf einen Punkt bringen. Wir haben derzeit weniger Kontakt, doch das wird wieder.



Bund fürs Leben

Barbara Achleitner (37, r.) über ihre beste Freundin Nadine Krier (38)

Wir sind befreundet, seit wir Kinder sind, und sind immer zusammengepickt. Nadine ist für mich die wichtigste Person auf der Welt: Unser 30-jähriges „Hochzeitsjubiläum“ haben wir richtig zelebriert, mit Ringtausch, Brautstraußwerfen ...

Gekriselt hat's natürlich auch mal: Mit 19 konnte Nadine meinen damaligen Freund nicht ausstehen. Zu Recht, sage ich heute. Freundschaft heißt für uns, auch daran zu arbeiten. Wir schreiben uns ständig SMS, treffen uns aber auch einmal im Monat zu unseren „Hasi-Abenden“, ohne Mann und Kind.



Das Ulla-Prinzip

(Mehr) Freunde sind nie verkehrt, findet WIENERIN-Redakteurin Mareike Müller, die vor zwei Jahren von Deutschland nach Österreich zog. *Und wagte ein Experiment: Sie lud vier Wildfremde zum Essen ein.*

Ein Annäherungsversuch mit Notfallprogramm.

Freunde fallen nicht wie reife Äpfel von den Bäumen. Man muss sie schon pflücken. Bloß: Dafür gilt's erst mal einen Garten zu finden, wo die Dinge wachsen. Der Dschungel draußen? Verdammt unübersichtlich, vor allem wenn man neu in der Stadt ist. Also ändere ich die Regeln: Ich hol mir die Welt und potenzielle Freunde nach Hause. Ich lade Wildfremde bei mir zum Essen ein.

Normalerweise bin ich solchen Aktionen gegenüber misstrauisch. Doch heute halte ich es mit einer Lebenseinstellung, die ich das „Ulla-Prinzip“ getauft habe: Ulla wohnt zwei Stockwerke über mir und hat das offenste Herz Wiens. Sie hat mir einen Küchentisch geschenkt, als sie mich erst einen Tag kannte, sie leiht mir ständig ihre Gästematratze – und wenn's mir mal mies gehen sollte, würd sie meine Tränen trocknen, da bin ich mir sicher.

DER DEAL: GIB MIR DEINE FREUNDE! Um die Sache abzukürzen: Nein, ich bin nicht auf die Straße, mit einem Pappschild „Freunde verzweifelt für ein Essen gesucht!“. Ich hab mich vermitteln lassen, von zwei Bekannten aus Wien und München. Der Deal: Sie schicken mir ihre Freun-

dinnen – und die kommen mit Begleitung. Doppelte Kontaktchancen. Angesagt haben sich so Steffi, Alexandre, Nathalie und Kristina. Treffpunkt 20 Uhr.

Mein Liebster wäscht den Radicchio fürs Risotto, ich schnipple Zwiebeln. Und mein Kopf macht Stress. Was, wenn wir uns nicht ausstehen können, kein Gesprächsthema finden, sie das Essen nicht mögen? Und vor allem: Wieso lass ich überhaupt völlig Unbekannte in meine Wohnung? Soziologen würden sagen: Fremde bedeuten das Fehlen von Klarheit. Man weiß nicht, was sie tun werden. Wie beruhigend ...

Ich knabber an zwei Oliven und kippe schon mal ein Glas Prosecco. 19.50 Uhr, noch zehn Minuten, mein Bauch kribbelt, als mache sich ein ganzer Ameisenhaufen in mir breit. Nervös? Ja – aber irgendwie auch Vorfreude auf neue Leute. Das Ulla-Prinzip, es wirkt! 19.52 Uhr, es klingelt. Jetzt schon? „Die trauen sich was“, sagt mein Liebster und grinst. „Ich mich auch“, grinse ich zurück.

VORSPEISE: KUNST UND FALSCHER BRÜSTE. Am Tisch nehmen vier Länder Platz: Österreich, Deutschland, Luxemburg und Spanien. Liptauer wandert auf Baguette in die

WIENERIN DOSSIER



Münder. Kristina hält sich etwas zurück. „Ich hab zu Hause schon gegessen, ich wusste ja nicht, ob ich euer Essen mag.“ Ha! 100 Punkte für Ehrlichkeit, vermerke ich in meinem Kopf, noch immer leicht nervös.

Ich betrachte die Details um mich herum wie durch einen Vergrößerungsspiegel: Der türkisfarbene Rock von Steffi passt perfekt zum Sofakissen. Unter Nathalies T-Shirt blitzt ein Tattoo hervor. Alle Gäste haben dunkle Haare. Und alle wollen wissen, was eigentlich dieses gelbschwarze Knäuel auf dem Bild des Salzburger Künstlers Dieter Huber ist, das an der Wand hängt: ein Schal? Eine Picknickdecke? Der Smalltalk rennt. Und langsam gibt jeder ein paar Koordinaten von sich preis. Jobtechnischer Natur vor allem, man fällt nicht mit der Tür ins Haus. So erzählt Steffi, dass sie Krankenschwester ist und bei Schönheitsoperationen assistiert. „Bei Brustvergrößerung wollen die Männer mitreden“, sagt sie lachend. „Bei Designervaginas nicht.“ Was für ein Appetizer.

HAUPTSPEISE: ROTER GATSCH MIT BACK-UP. Alex redet sich die Müdigkeit weg. Er ist seit vier Uhr früh auf den Beinen und direkt vom Flughafen angereist. Ihm gebührt der Spontanitätsorden der Geselligkeit: Erst vor ein paar Stunden, mitten im Meeting in Rumänien, hat ihn Steffi per Handy zum Dinner geladen.

Langsam kristallisieren sich die Typen in der Gästerrunde heraus. Da ist der Entertainer, die Direkte, die Gesellige und die Geheimnisvolle.

Dass das Risotto optisch ein Gatsch mit roten Stücken ist, stört offenbar nur mich. „Dafür schmeckt's wie vom Sternekoch“, sagt jemand. Und ich schäme mich für mein Back-up, das ich mit dem Nachbarn von nebenan vereinbart hatte: Kommt er nach Hause, soll er bei uns vorbeischauen – für den Fall, dass der Besuch sich als ganz dep-

Grenzenloses Verständnis

Uschi Posch (41, r.) über Valerie Essl (43):

Ich habe lange im französischsprachigen Ausland gearbeitet, durch Valerie, eine gebürtige Französin, bleibt mir der Frankreichbezug erhalten. Was ich an ihr schätze? Vor allem ihre entspannte Lebenseinstellung, ihren anderen Blickwinkel. Das würde man bei Österreichern kaum finden. Ihr kultureller Background ist auf jeden Fall für mich inspirierend.

Krisenzeiten gab's nie. Eine Funkstille würden wir auch überstehen: Mit 41 weiß man: „Das ist jetzt die Freundin“, anders als mit 20, wenn sich die Persönlichkeit noch stark verändert.

pert herausstellt. Ein solches Hintertürchen passt sicher nicht zum Ulla-Prinzip. Zum Glück klingelt es nicht.

NACHSPEISE: FICH UND PYJAMA. Ich fühle mich wie in einer TV-Werbung für ein alkoholisches Trendgetränk: Wir trinken, wir lachen, löffeln Apfeltarte mit Eis. Alles Fremde? War mal. Wir zollen Applaus, als Alex zum Espresso vier Löffel akrobatisch auf seine Hand türmt. Wir kudern, wenn Nathalie ‚Fich‘ sagt und ‚Fisch‘ meint und das nicht am Rotwein liegt. Sondern weil Luxemburger eben so reden.

Solche Momente gehören festgehalten. Ein Gruppenfoto muss her. Jetzt klinge *ich* beim Nachbarn. „Machst ein Foto von uns?“, bettle ich, bevor ich merke, dass er im Pyjama vor mir steht. Warum er nicht vorbeigekommen ist? „Ich hab euch lachen gehört. Es klang, als hättet ihr Spaß.“ Hatten wir. Doch mit der letzten U-Bahn, die in Wien um Mitternacht fährt, ist für heute erst mal Schluss. Noch schnell ein Trinkspruch. Bussi, baba.

Dann räume ich auf. Und denke nach. Übers Neugierdebewahren. Und übers „Sich-auf-andere-Einlassen“. Ob wir alle Freunde werden? Ja, vielleicht. Hoffentlich. Und wenn nicht, hab ich zumindest was gelernt: 1. Dass Radichio-Risotto vielleicht der beste, aber nicht der optisch schönste Gatsch am Teller ist. Und 2. Dass in uns allen eine Ulla steckt – wenn wir sie nur lassen.

Wo Sie neue Freunde finden

- » **EINLOGGEN & ANDOCKEN.** Netzwerke, um neue Leute kennenzulernen, finden sich etwa bei www.groops.at oder www.new-in-town.at. Die Businessplattform www.xing.at veranstaltet auch „echte“ Stammtische, etwa in Wien, Graz. Gute Anlaufstelle für berufstätige Mütter: www.business-mamas.at.
- » **TALK TO ME!** Beim Reden kommen die Leute zusammen. Beim Tandemsprachenlernen auch. Sprachpartner finden sich unter www.univie.ac.at/sprachenzentrum (auch für Nichtstudenten!) oder wien.sprachduo.de.
- » **NEU IM CLUB.** Von den Bundesländern nach Wien gezogen – und Heimweh? In diesen Clubs treffen sich Zuagroaste: www.clubsalzburg.at, wien.asus.sh, steirerinwien.at, vereinooe.at. Für international Zugezogene gibt's hier Austausch: www.newcomersclub.com/at.html, www.ukinaustria.fc.gov.uk, www.wien.serben.at, www.turkischegemeinde.at, www.anno93.at.