Partner im RedaktionsNetzwerk Deutschland

Weniger Türknallen: In Falkensee gibt es eine Wutsprechstunde für Eltern und Kinder



Anhören

Alexander und Jenny Friese bieten in ihrer Psychotherapiepraxis in Falkensee eine Wutsprechstunde für Eltern und Kinder an. Wut sei an sich erst mal nichts Negatives, sagen die Profis.



Leonie Schlick
06.02.2026, 04:34 Uhr

Falkensee. Türen knallen, mit dem Fuß aufstampfen, die Stimme erheben – manchmal nimmt das Gefühl von Wut überhand. Wenn das häufig passiert, kann das in Familien zu Belastungen führen.

Weiterlesen nach der Anzeige

„Wut kann die familiären Beziehungen stark belasten, wenn sie häufig auftritt und wenn Eltern mit ihren Co-Regulationsfähigkeiten am Ende ihres Lateins sind“, erklärt Psychotherapeut Alexander Friese.

Um Familien in dieser Situation zu helfen, bieten er und seine Ehefrau Jenny Friese, ebenfalls Psychotherapeutin, seit Sommer 2025 eine Wutsprechstunde in ihrer Praxis in Falkensee an.

Wenn Kinder nicht mit Wut umgehen können

Jenny Friese schildert eine typische Situation, die bei Eltern zu Überforderung führen kann: „Ein Klassiker ist, wenn bei mehreren Kindern das Ältere schon Aufgaben übertragen bekommt, wie den Tisch zu decken."

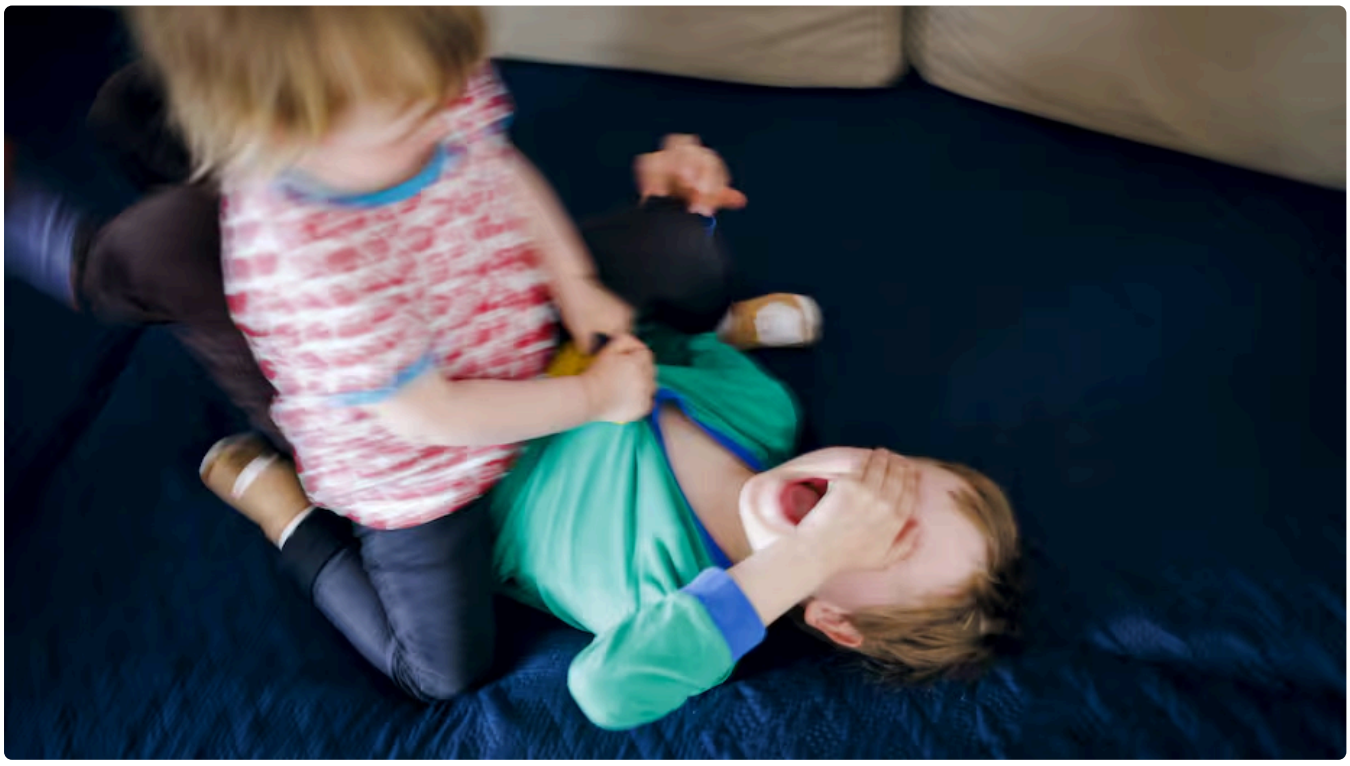
Dann könne es passieren, dass sich das ältere Kind unfair behandelt fühle, wütend werde, die Tür knalle und sich zurückziehe. „Die Mama will es dann besänftigen, hat aber vielleicht selbst gerade einen stressigen Alltag hinter sich und geht mit ihrer eigenen Wut in die Situation rein."

So könne es zu Konflikten kommen und das nächste Mal werde das Kind dann schon wütend, wenn es nur höre, dass es den Tisch decken soll.

Und die Eltern wissen nicht: Wie gehe ich damit um, wie kann ich den Konflikt lösen?

Jenny Friese
Psychotherapeutin

„Und die Eltern wissen nicht: Wie gehe ich damit um, wie kann ich den Konflikt lösen?", sagt Friese. Im Zentrum der Wutsprechstunde stehe daher ein Elterncoaching. Aber auch Gespräche mit dem Kind seien Teil des Beratungsangebotes. In der Regel umfasse eine Beratung sieben bis acht Termine.



Wut ist erst mal kein negatives Gefühl. In der Wutsprechstunde lernen Eltern und Kinder den Umgang mit der Emotion (Symbolbild).

Quelle: IMAGO/photothek

Das erste Gespräch findet immer mit Kindern und Eltern zusammen statt, erklärt die Psychotherapeutin. Da geht es darum, erst einmal zu verstehen, wie die Situation in der Familie sei. Wie lebt das Kind, gibt es erhöhten Stress, wie gehen die Eltern mit dem Kind um, welche Regeln gibt es? Danach hänge es von der individuellen Situation ab, ob die Kinder oder Eltern allein kommen oder auch gemeinsam.

Was immer stattfindet, ist eine sogenannte Psychoedukation des Kindes. Das bedeutet, dass sie als Psychotherapeutin mit dem Kind darüber spricht, was Wut überhaupt für eine Emotion ist, erklärt Friese: „Wo kommt das her, wo fühle ich das im Körper?“ Zudem übt sie mit dem Kind Regulationstechniken dahingehend, wie man die Wut wieder herunterbringen kann.

Mehr zum Thema



Ungewöhnliche Unterstützung

Angststörung, Depression, Schlafprobleme: Neue Tagesklinik für Jugendliche auf der Havel



Alkoholsucht

„Die Sucht begleitet mich bis ins Grab“: Steffi Bülows Kampf gegen die Volksdroge Alkohol

Um Wut unter Kontrolle zu bekommen, müsse die betroffene Person lernen: „Ich bin nicht mein Gefühl, ich habe ein Gefühl“, ergänzt Alexander Friese.

„Wut ist zunächst keine negative Emotion. Sie hat bestimmte sinnvolle Funktionen. Zum Beispiel macht sie sich bemerkbar, wenn eigene Grenzen verletzt werden.“

Beim Elterncoaching wiederum geht es darum, zu besprechen, welche Regeln und Grenzen zu Hause herrschen, und auf der Basis verhaltenstherapeutischer Methoden praktische Handlungsempfehlungen für den Familienalltag zu entwickeln.

Feste Regeln sind wichtig für Kinder

„Feste Regeln sind für Kinder wichtig, um zu lernen, ihre Emotionen und Affekte zu regulieren. Wenn ein Kind zum Beispiel beim Papa zwei Stunden am Bildschirm sein darf und bei der Mama gar nicht, dann ist das für ein Kind schwer zu verstehen“, erklärt Jenny Friese.

Im Elterncoaching lernen Eltern, Grenzen zu setzen, aber auch ihre eigenen Grenzen kennenzulernen und eigene Gefühle wahrzunehmen. „Man kann nicht erwarten, dass man nach einem Zwölf-Stunden-Tag total fit ist. Da geht es darum, was triggert einen, wofür ist man vielleicht blind“, so Friese.



Havelland-Newsletter - jetzt abonnieren!

Kennen Sie schon unseren kostenlosen Newsletter „5in5“ fürs Havelland ? Er bringt jeden Morgen das Wichtigste für den Tag auf den Punkt. Hier geht es zur Anmeldung.

E-Mail-Adresse eingeben

Abonnieren

Mit meiner Anmeldung zum Newsletter stimme ich der Werbevereinbarung zu.

Die wenigstens Kinder sind so betroffen, dass sie eine langfristige Therapie benötigen.

Alexander Friese
Psychotherapeut

Seit ihrer Einführung sei die Wutsprechstunde gut angenommen worden, erzählt Alexander Friese. „Die wenigsten Kinder sind so betroffen, dass sie eine langfristige Therapie benötigen. In 80 Prozent der Fälle reicht ein kurzfristiges Coaching aus“, versichert er.

Die Kosten für die Wutsprechstunde müssen die Eltern selbst tragen. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen sie nicht. Das liege daran, dass die Praxis eine Abrechnungslizenz für die Erwachsenenpsychotherapie und keine für Kinder- und Jugendpsychotherapie habe, erklärt der Psychotherapeut.

Hilfe holen sollten Eltern sich, „wenn man merkt, dass man in eine Überforderungssituation kommt und die Konflikte in der Intensität zunehmen“, so Jenny Friese. „Einmal die Woche ist es okay, aber wenn es täglich wird und man merkt, dass das Kind oder Geschwisterkind leidet, nicht mehr.“

Weitere Informationen zu der Wutsprechstunde gibt es unter: www.falkensee-psychotherapie.de/kinder-jugendliche/wutsprechstunde oder telefonisch unter 03322-2348940.

MAZ

Anzeige

Anzeige

Vodafone

Glasfaser-Internet mit bis zu 1000 Mbit/s*.

finanzkompass.tips

Neuer “Krankenhaus Tipp” gilt nur für Deutsche vor 1987 geboren

VERWANDTE THEMEN

Gesundheit

MEISTGELESEN IN FALKENSEE

1 Amerikanischer Investor

So groß wie elf Fußballfelder: US-Konzern plant Riesen-Halle auf Herlitz-Grundstück in Falkensee

30.01.2026

2 Spiegelglatte Wege und Straßen

Schlittern durch das Havelland: Mehr Knochenbrüche – Ausnahmen bei Streusalzverbot

02.02.2026