



Medienimpulse
ISSN 2307-3187
Jg. 64, Nr. 3, 2026
doi: 10.21243/mi-26-03-06
Lizenz: CC-BY-NC-ND-3.0-AT

Subjektivation und Mutterschaft. Diskursive Positionierungen in digitalen Medien am Beispiel einer Folge des Podcasts „Mama Lauda“

Jaqueline Knopp

Der Beitrag untersucht anhand einer Positionierungsanalyse nach Bamberg (1999), wie Mutterschaft in einer dialogischen Podcastfolge narrativ konstruiert wird. Die Methode ermöglicht es, sowohl Interaktionen zwischen den zwei Sprecherinnen als auch ihre Selbst-, Fremd- und Publikumsadressierungen systematisch zu erfassen. Die Analyse zeigt, dass beide Mütter ihre Erfahrungen im Spannungsfeld von Erwerbsarbeit und Carearbeit verorten und sich wiederholt als erschöpft und überlastet positionieren. Metaphern wie „Folter“ sowie Erzählungen über Zeitmangel, Schuldgefühle und Mental Load verdeutlichen die

Reproduktion des medialen Erschöpfungsdiskurses. Zugleich treten beide Mütter als Expertinnen ihres Alltags auf und adressieren ihr Publikum als gemeinschaftlich informierte Erfahrungsgruppe, wodurch Authentizität performativ hergestellt wird. Die Selbstpositionierungen offenbaren ein Spannungsverhältnis zwischen beruflicher Identität und traditionellen Mutteridealen, das durch internalisierte normative Erwartungen geprägt ist. Der Beitrag zeigt, dass die Podcastfolge einer „neuen Ehrlichkeit“ in der Darstellung von Mutterschaft folgt, jedoch weiterhin in medialen Logiken der Kommodifizierung verhaftet bleibt. Die Ergebnisse machen sichtbar, wie Podcasterinnen gesellschaftliche Diskurse über Mutterschaft sowohl reproduzieren als auch als Ressource nutzen und eröffnen Perspektiven für weiterführende Untersuchungen zur Darstellung von Mutterschaft in Podcasts.

Drawing on Bamberg's (1999) positioning analysis, this article examines how motherhood is narratively constructed within a dialogic podcast episode. The method enables a systematic analysis of the two speakers' interactions as well as their positionings regarding themselves, others, and the audience. The analysis demonstrates that both mothers frame their experiences in relation to the conflicting demands of paid work and care work, consistently portraying themselves as exhausted and overwhelmed. Metaphors such as "torture", alongside accounts of time scarcity, guilt, and mental load, highlight how the episode reproduces a wider media discourse of exhaustion. At the same time, the mothers present themselves as experts on their everyday lives and address their audience as a collectively informed community of shared experience, thereby performatively producing authenticity. Their self-positionings reveal a tension between professional identity and traditional maternal ideals shaped by deeply internalized normative expectations. The article shows that the podcast episode contributes to a "new honesty" in how motherhood is represented while remaining embedded

in media logics of commodification. The findings illustrate how the podcasters both reproduce and strategically mobilize societal discourses on motherhood, providing opportunities for further research into representations of motherhood in podcasting.

1. Einleitung

Mutterschaft vollzieht sich heute zunehmend in einem medial durchdrungenen Alltag, in dem digitale Plattformen, Suchmaschinen und Audioformate nicht nur Informationen bereitstellen, sondern an der Aushandlung von Fürsorge- und Erziehungsnormen beteiligt sind (Livingstone & Blum-Ross, 2020). Digitale Medien werden damit zu zentralen Ressourcen, über die Mutterschaft beobachtet, verhandelt und normativ gerahmt wird (u. a. Sänger et al., 2024). Dies zeigt sich auch in den Informationspraktiken vieler Eltern, die Erziehungsthemen nicht mehr ausschließlich über klassische Ratgeber (u. a. Eschner, 2017), sondern in zunehmendem Maß über digitale Such- und Austauschformate erschließen (Bucheбener-Ferstl et al., 2020; Knopp & Stein, 2026). Podcasts sind inzwischen zum Mainstreammedium geworden (Katzenberger et al., 2022, S. 2).

Krotz bezeichnet Mediatisierung als einen Metaprozess

sozialen und kulturellen Wandels, der dadurch zustande kommt, dass immer mehr Menschen immer häufiger und differenzierter ihr soziales und kommunikatives Handeln auf immer mehr ausdifferenzierte Medien beziehen (Krotz, 2008, S. 53).

Vor diesem Hintergrund lässt sich auch der Alltag von Eltern als tiefgreifend mediatisiert beschreiben: Die Digitalisierung der Medien, die Entgrenzung und Vernetzung vormals getrennter Einzelmedien sowie deren allgegenwärtige Verfügbarkeit über das Internet prägen und strukturieren ihr soziales und kommunikatives Handeln. Der vorliegende Beitrag analysiert exemplarisch den Inhalt einer Podcastfolge des reichweitenstarken Elternpodcasts *Mama Lauda*, der sich gezielt an Mütter richtet. Der ausgewählte Podcast gehörte 2024 zu den bestplatzierten Formaten in den Rankings von Spotify und Apple. Die analysierte Podcastfolge trägt den Titel *Mama kann nicht mehr: Überfordert und unterfordert* und erschien am 19. Januar 2024. Mithilfe einer Positionierungsanalyse nach Bamberg (1999) wird der Frage nachgegangen, wie sich die beiden Sprecherinnen in der Folge als Mütter und damit auch im gesellschaftlichen Diskurs – positionieren. Analysiert wird, wie sie mit ihrer Zielgruppe kommunizieren und welches Selbstverständnis von Mutterschaft dabei sichtbar wird.

Der Beitrag beginnt mit einem Überblick über den aktuellen Forschungsstand zu Mutterschaft im digitalen Raum. Im Anschluss wird das methodische Vorgehen erläutert, bevor im Hauptteil eine Podcastfolge exemplarisch analysiert wird. Der Beitrag schließt mit einer Diskussion der Ergebnisse und einem Fazit.

2. Theoretischer Hintergrund und Forschungsstand: Mutterschaft im digitalen Raum

Digitale Medien prägen den Alltag in zunehmendem Maße, so dass Mutterschaft als mediatisierte und in digitalen Öffentlichkeiten mitkonstruierte Praxis verstanden werden kann (Orton-Johnson, 2017). In Online-Kontexten zeigen sich weiterhin wirksame heteronormative und gender-normative Vorstellungen von Mutterschaft, zugleich werden dort jedoch auch alternative, kritische und normreflexive Deutungen sichtbar (Cino & Formenti, 2021; Madge & O'Connor, 2006; Wegener et al., 2023, S. 3223). Digitale Sichtbarkeit eröffnet damit einerseits Handlungsspielräume, etwa für Austausch, Selbstpositionierung und die Artikulation von Überforderung; andererseits kann sie neue normative Anforderungen an Mütter hervorbringen, etwa im Hinblick auf Selbstinszenierung und Sichtbarkeit.

Familie entsteht nicht von selbst, sondern gilt im Sinne des Doing-Family-Konzepts (Jurczyk et al., 2014) als soziale Herstellungsleistung alltäglicher Praktiken. Dazu zählen auch mediale Praktiken wie gemeinsame Smartphone-Nutzung, Familien-Postings in sozialen Medien oder Aushandlungen um Bildschirmzeit (Schlör, 2019), wodurch Familienalltag und mütterliches Verhalten zunehmend mediatisiert erscheinen.

In medialen Diskursen wird Mutterschaft häufig auch über Konflikte und Belastungen verhandelt. Berner (2022, S. 216) zeigt unter anderem Darstellungen eines Antagonismus sowie geschlechtsspezifischer Konflikte zwischen Müttern und Vätern. Der

mediale Diskurs über Mutterschaft greift dabei Deutungen aus Wirtschaft, Politik und Wissenschaft auf und ist zugleich von Emotionalisierung und Personalisierung geprägt (Berner, 2022, S. 216). Im Alltagsdiskurs wird insbesondere die Verfügbarkeit der Mutter betont; eine archetypische Mutterrolle ist weiterhin tief im kollektiven Wissen verankert. Familie und Kinder gelten dabei als zentrale Lebensinhalte (Berner, 2022, S. 277).

Instagram als visuell orientierte Plattform spielt in der digitalen Mutterschaftsdarstellung eine zentrale Rolle. Hier dominiert das Ideal der „intensiven Mutterschaft“ (Diabaté & Beringer, 2018; Ishizuka, 2019), wobei das Kind sowohl im Zentrum der visuellen Darstellung als auch der mütterlichen Aufmerksamkeit steht (Faircloth, 2014). Knauf und Mierau (2021, S. 297) beschreiben die „Dyade von Mutter und Kind mit entspanntem Kind und liebevoll zugewandter Mutter“ – ein visuelles Ideal mit Tradition. Auf Instagram entsteht dies durch symmetrische Kompositionen, Filter und harmonische Settings, die Liebe und Harmonie betonen (Knauf & Mierau, 2021). Die Plattform bietet Gemeinschaft zwischen Müttern (Berner, 2022; Knauf & Mierau, 2021), ist jedoch kommerzialisiert durch Influencer-Werbung (Wegener et al., 2023). Auffällig sind affektgeladene Diskurse, die Emotionen strategisch nutzen (Berner, 2022, S. 217-218; Sängler et al., 2024).

Die Darstellung von Mutterschaft auf Social Media folgt spezifischen medialen Aufmerksamkeitslogiken: Sichtbar sind vor allem jene Mutterbilder, die über ein mediales Aufmerksamkeitspotenzial verfügen. Mutterschaft fungiert in diesem Kontext als subjek-

tives Kapital, wobei Ästhetik und Authentizität gezielt als Strategien eingesetzt werden (Berner, 2022). Neben idealisierten Darstellungen beschreibt Berner (2022) einen medialen Erschöpfungsdiskurs, der durch Gefühle von Schuld, Desillusionierung, Zeitmangel und Überforderung gekennzeichnet ist. Darin zeigen sich die Entgrenzung unterschiedlicher Tätigkeitsfelder sowie erhöhte Anforderungen an Flexibilität und Selbstverantwortung von Müttern (Berner, 2022). Da bislang nur eine begrenzte Anzahl an Studien zu diesem spezifischen Forschungsfeld vorliegt, wird die Arbeit von Berner (2022) im vorliegenden Beitrag vergleichsweise häufig als zentrale Referenz herangezogen. Der dargestellte Forschungsstand zu Mutterschaft im digitalen Raum dient als analytischer Referenzrahmen für die vorliegende Untersuchung. Im Fazit werden einzelne Aspekte, insbesondere Bezüge zu Instagram, erneut aufgenommen und im Licht der empirischen Ergebnisse diskutiert.

Im Kontext der Mediatisierung gewinnen Podcasts als digitale Kommunikationsform zunehmend an Bedeutung für die gesellschaftliche Aushandlung von Elternschaft. Wie zu Beginn erwähnt, beschreibt Mediatisierung einen langfristigen sozialen und kulturellen Wandel, bei dem Medien das kommunikative Handeln und die Organisation des Alltags nachhaltig prägen (Krotz, 2008). Elternschaft vollzieht sich damit heute nicht mehr ausschließlich im privaten Raum, sondern wird zunehmend über digitale Medien beobachtet, reflektiert und verhandelt (Hartmann & Hepp, 2010; Livingstone & Blum-Ross, 2020). Während sich die bisherige For-

schung zu digitaler Elternschaft vor allem auf Blogs (u. a. Dinter, 2023; Knauf, 2019), soziale Netzwerke wie Facebook (u. a. Bartholomew et al., 2012) oder Instagram (u. a. Menzel, 2026) oder Online-Foren konzentriert hat (u. a. Gülzau, 2018), gewinnen Podcasts zunehmend als eigenständige Räume öffentlicher Kommunikation und diskursiver Aushandlung an Bedeutung, wurden jedoch bislang nur in begrenztem Umfang im Kontext digitaler Elternschaft untersucht.

Aufgrund ihrer dialogischen, narrativen und häufig persönlich gehaltenen Form ermöglichen Podcasts eine intensive Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Themen und tragen dazu bei, Erfahrungen einzuordnen, Deutungsangebote bereitzustellen und öffentliche Diskurse mitzugestalten (Katzenberger et al., 2022; Geuß & Wild, 2026). Im Kontext von Elternschaft können sie dabei sowohl dem Erfahrungsaustausch als auch der Vermittlung von Orientierungswissen dienen. Als digitale Ratgebermedien können Podcasts zugleich Orte informeller Bildungs- und Orientierungsprozesse darstellen (Göthe, 2026). Indem individuelle Erfahrungen aufgegriffen, eingeordnet und einem breiten Publikum zugänglich gemacht werden, können zudem gesellschaftliche Vorstellungen von Elternschaft sichtbar und verhandelbar werden. Wie Riboni (2026) am Beispiel von Elternpodcasts zeigt, fungieren diese Formate nicht nur als Orte des Erfahrungsaustauschs, sondern machen zugleich gesellschaftliche Belastungen wie Mental Load oder die geschlechtsspezifische Verteilung von Sorgearbeit sichtbar und tragen dadurch sowohl zur Reproduktion als auch

zur kritischen Reflexion bestehender Geschlechternormen bei. Aus medienpädagogischer Perspektive sind Podcasts daher nicht lediglich Unterhaltungs- oder Ratgebermedien, sondern kommunikative Räume informeller Bildung, in denen Orientierungswissen vermittelt und gesellschaftliche Vorstellungen von Elternschaft verhandelt werden.

Für die Analyse dieser normativen Aushandlungsprozesse ist zudem das Konzept der Subjektivierung relevant. Im Anschluss an Butler (2001) lässt sich Subjektivierung als ein Prozess verstehen, in dem Subjekte durch gesellschaftliche Normen hervorgebracht werden und sich zugleich zu diesen Normen ins Verhältnis setzen. Normative Vorstellungen von Mutterschaft wirken damit nicht ausschließlich als äußere Erwartungen, sondern können Bestandteil des Selbstverständnisses von Müttern werden. Die Analyse von Selbstpositionierungen ermöglicht es, empirisch nachzuzeichnen, wie solche Normen aufgegriffen, reproduziert oder auch infrage gestellt werden.

2.1 Forschungsfragen und Forschungsdesiderat

Digitale Mutterschaft wurde bereits in Bezug auf Plattformen wie Instagram erforscht (u. a. Menzel, 2026). Für Podcasts liegen bislang nur wenige Untersuchungen im Kontext von Elternschaft vor (u. a. Riboni, 2026). Insbesondere ist bislang wenig darüber bekannt, wie Mütter sich in dialogischen Elternpodcasts narrativ positionieren und dabei gesellschaftliche Leitbilder und Diskurse zu Mutterschaft aufgreifen und verhandeln. An dieses Forschungsdesiderat schließt der vorliegende Beitrag an.

Eine solche Analyse ist relevant, da Podcasts als Räume der Aushandlung von Alltagswissen und normativen Vorstellungen fungieren und somit zur (Re-)Produktion von Mutterschaftsdiskursen beitragen können. Zur Untersuchung dieser Prozesse wird eine Positionierungsanalyse nach Bamberg (1999) durchgeführt. Die zentrale Forschungsfrage des Beitrags lautet wie folgt:

Wie positionieren sich die beiden Podcasterinnen in der Podcastfolge (und somit im Diskurs) als Mütter?

Als Unterfrage wird analysiert, wie Leitbilder und Diskurse zu Mutterschaft in der Podcastfolge aufgegriffen werden.

3. Methodik

Für die Analyse der Podcastfolge wurde eine Folge des Podcasts *Mama Lauda* vom 19. Januar 2024 mit dem Titel *Mama kann nicht mehr: Überfordert und unterfordert* transkribiert und anschließend im Programm *f4* analysiert. Die analysierte Podcastfolge hatte eine Länge von 54 Minuten. Der Podcast *Mama Lauda* wurde von Julia Knörnschild (Autorin, Podcasterin) und Fanny Husten (Fotografin, Podcasterin) bis Sommer 2024 geführt und wird inzwischen von Fanny gemeinsam mit einer neuen Podcastpartnerin unter dem Titel *Mama Leisa* weitergeführt. 2024 waren Julia und Fanny beide Mütter von zwei Kindern, die alle unter 5 Jahren alt waren.

Zur inhaltlichen Analyse wurde die Positionierungsanalyse nach Bamberg (1999) herangezogen. Diese Methode eignet sich insbe-

sondere zur Untersuchung narrativer Strukturen und erlaubt eine differenzierte Analyse von Identitätskonstruktionen im Gespräch. Da es sich bei der untersuchten Podcastfolge um ein dialogisches Format mit zwei Sprecherinnen handelt, ist die Anwendung dieser Methode besonders geeignet: Sie ermöglicht es, sowohl die Interaktion zwischen den Sprecherinnen als auch ihre Selbst- und Fremddarstellungen im medialen Raum systematisch zu erfassen. Damit erweist sich die Positionierungsanalyse als zielführend für das Erkenntnisinteresse, da sie Aufschluss darüber gibt, wie durch sprachliche und narrative Praktiken spezifische Subjektpositionen als Mutter im digitalen Diskurs konstruiert und verhandelt werden.

Die Positionierungsanalyse basiert auf drei zentralen analytischen Leitfragen:

1. Wie sind die Charaktere in Bezug aufeinander innerhalb der erzählten Geschichte positioniert?

Diese Frage zielt auf die inhaltliche Ebene der Narration und untersucht, wie die handelnden Figuren innerhalb der Erzählung miteinander in Beziehung gesetzt werden. Sie ist relevant, um zu verstehen, welche sozialen Rollen und Machtverhältnisse innerhalb der erzählten Situation konstruiert werden und wie dadurch bestimmte Deutungen von Mutterschaft und familiären Beziehungen hervorgebracht werden.

2. Wie positionieren sich die Sprecherinnen in Bezug auf das Publikum?

Hierbei steht die kommunikative Ebene im Fokus, insbesondere die Art und Weise, wie sich die Sprecherinnen gegenüber ihren Zuhörenden darstellen und welche Beziehung sie zu ihnen aufbauen. Diese Frage ist wichtig, weil sie Aufschluss darüber gibt,

wie Mutterschaft diskursiv vermittelt und vor einem medialen Publikum performativ inszeniert wird.

3. *Wie positionieren sich die Erzählenden in Bezug auf sich selbst?*

Diese Frage analysiert die Selbstverortung der Sprecherinnen innerhalb ihrer Erzählungen, also wie sie sich als Subjekte präsentieren und welche Identitätsangebote sie dabei machen. Sie ist zentral für das Erkenntnisinteresse, da sie zeigt, wie die Sprecherinnen eigene Subjektpositionen als Mutter aushandeln und welche Selbstbilder dadurch sichtbar werden.

Bamberg entwickelte dieses Analyseraster ursprünglich für die Untersuchung von Narrationen zu einer Filmszene und fokussiert damit auf erzählerische Kontexte. Vor diesem Hintergrund erscheint die Übertragung auf die Analyse einer Podcastfolge mit zwei Sprecherinnen plausibel: Auch hier werden Geschichten erzählt, Perspektiven eingenommen und Identitäten performativ hervorgebracht. Entscheidend ist, dass die Positionierungsanalyse nach Bamberg nicht an ein spezifisches Medium gebunden ist, sondern an narrative und interaktive Strukturen. In dialogischen Podcastformaten entstehen Positionierungen ebenso durch Erzählen, wechselseitige Bezugnahmen und die sequenzielle Organisation von Gesprächsbeiträgen, sodass sich die analytischen Kategorien konsistent auf gesprochene Interaktion übertragen lassen.

Die Relevanz der Positionierungsanalyse liegt insbesondere in ihrer Fähigkeit, Narrative als zentrale Form sozialer Sinnstiftung zu erfassen (Lucius-Hoene & Deppermann, 2004). In narrativen Formaten wie Podcasts sind Erzählungen ein zentrales Mittel zur Konstruktion von Subjektpositionen und sozialen Rollen – im vor-

liegenden Fall von Mutterrollen. Die Methode erlaubt es somit, über die reine Inhaltsanalyse hinauszugehen und diskursive Prozesse der Subjektivierung sichtbar zu machen.

Die Auswahl der Podcastfolge orientierte sich an ihrer Relevanz innerhalb populärer Elternpodcasts, operationalisiert über ihre Platzierung in den Rankings von Spotify und Apple. Es wurde eine Folge gewählt, die sowohl thematisch einschlägig (Mutterschaft) als auch formal geeignet ist (zwei aktive Sprecherinnen, persönliche Narration, dialogischer Aufbau). Die qualitative Analyse konzentriert sich auf zentrale Passagen der Episode, in denen die Sprecherinnen explizit über ihre Erfahrungen und Vorstellungen von Mutterschaft sprechen. Ziel ist es, aufzuzeigen, wie Mutterrollen im digitalen Diskurs konstruiert und verhandelt werden.

4. Ergebnisse: Selbstpositionierungen im Spannungsfeld von Mutterschaft und Erwerbsarbeit

4.1 Positionierungen innerhalb der erzählten Geschichte in der Podcastfolge

In der Podcastfolge beschreibt sich eine der Mütter selbstironisch als „alte Workaholic-aufgeregte-Wuselmaus“ (Absatz 34). Sie schildert, dass sie – ähnlich wie die zweite Mutter – versucht, Erwerbs- und Carearbeit gleichzeitig zu leisten. Dabei betont sie jedoch, dass es ihr schwerfällt, Hilfe anzunehmen. Sie spricht von einem inneren Anspruch, alles alleine schaffen zu müssen, und macht deutlich, dass sie das Gefühl hat, die Kontrolle behalten zu wollen, obwohl sie sich eigentlich überfordert fühlt (Absatz 169).

Diese Selbstpositionierung verweist auf einen Identitätskonflikt: Die Mutter beschreibt sich als jemand, der gerne und viel arbeitet, und betont gleichzeitig, dass sie Schwierigkeiten hat, sich auf das Neugeborene einzulassen. Ihr Anspruch, „das zu schaffen“ (Absatz 169), verweist auf die Erfüllung gesellschaftlicher Normen, die sie verinnerlicht hat, nämlich die der gleichzeitigen kompetenten Berufstätigkeit und hingebungsvollen Mutterschaft.

Im Rahmen der Podcastfolge positionieren sich beide Mütter innerhalb eines Erschöpfungsdiskurses (Berner, 2022). Eine der Mütter berichtet beispielsweise, dass sie aufgrund der Belastung eine Tagesklinik aufgesucht habe. Sie beschreibt, wie sie der anstrengenden Alltagsrealität als Mutter durch intensive Erwerbsarbeit zu entkommen versuchte. Dabei habe sie aus der Arbeit Zufriedenheit und positive Gefühle geschöpft, was jedoch langfristig zur Überarbeitung führen könne, insbesondere, wenn man neue Projekte beginne, wie sie es etwa beim Start eines zweiten Podcasts beobachtet habe (Absatz 136).

Auch in den Erzählungen der ersten Mutter zeigt sich die Belastung deutlich. Sie berichtet von einem extremen Zeitmangel und davon, dass sie abends versuche, noch Erwerbsarbeit zu erledigen, wenn das Baby eingeschlafen sei. Das Stillen, eigentlich eine Form der Carearbeit, stellt sie als Me-Time dar und als eine der wenigen Gelegenheiten, in denen sie sich eine Pause gönne (Absatz 141).

Charakteristisch für den Erschöpfungsdiskurs sind außerdem Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen. In einem Dialog be-

richten beide Mütter davon, wie sich eine von ihnen schuldig fühlte, als sie wieder zu arbeiten begann und das Kind in die Obhut ihres Partners übergab, der zu dem Zeitpunkt in Elternzeit war. Obwohl sie rational wusste, dass das Kind gut betreut war, blieben die Schuldgefühle bestehen (Absatz 94). Die andere Mutter dagegen berichtet, dass sie sich gut fühle, wenn sie ihr Kind dem Vater überlasse, zumindest solange keine Ausnahmesituationen wie Krankheit hinzukämen (Absatz 97).

Diese Erzählungen reflektieren Elemente des Alltagsdiskurses (Berner, 2022), in dem die ständige Verfügbarkeit der Mutter für das Kind gesellschaftlich positiv bewertet wird. Es wird erkennbar, dass eine Trennung von Mutter und Kind in der Vorstellung nicht durch den Vater kompensiert werden kann, denn das Mutter-Kind-Verhältnis wird hier als Dyade verstanden, die nicht beliebig ersetzbar ist.

Die Schwere der Mutterschaftserfahrung wird durch die metaphorische Sprache weiter zugespitzt. Beide Mütter verwenden etwa die Metapher der „Folter“, um die Belastung im ersten Babyjahr bzw. beim abendlichen Zubettbringen der Kinder zu beschreiben. So erinnert sich eine Mutter an die Babyzeit als „die Hölle“ und als „Folter“ (Absatz 79), wobei der Begriff eine drastische Perspektive eröffnet: Folter ist aktiv zugefügt, was das Kind implizit in eine Täterposition rückt, während sich die Mutter als Opfer empfindet. Auch in der Eingangserzählung wird ironisch über die Belastung gesprochen, etwa in der Formulierung, das

Baby „ohrfeige“ sie metaphorisch, obwohl sie sich bemühe, sich darauf einzulassen (Absatz 41-47).

Später greift auch die zweite Mutter die Metapher der „Folter“ erneut auf, diesmal im Zusammenhang mit dem Zubettbringen der Kinder (Absatz 79; 240). Sie beschreibt dieses Ritual als stark belastend, besonders, weil Kinder in diesem Moment häufig große Fragen stellen (Absatz 240). Durch die wiederholte Nutzung der Metapher wird diese zur geteilten sprachlichen Referenz und unterstreicht die Positionierung beider Frauen als erschöpfte Mütter.

Im Vergleich zu stärker idealisierten medialen Darstellungen von Mutterschaft, wie sie beispielsweise für Instagram beschrieben wurden, wird in dieser Podcastfolge sehr offen über Belastungen und ambivalente Erfahrungen von Mutterschaft gesprochen. Diese Offenheit könnte auf eine „neue Ehrlichkeit“ hindeuten, da Themen aus dem Bereich Mutterschaft ungeschönt angesprochen werden, was im Kontrast zu Beschönigung und Romantisierung steht, die beispielsweise oft auf Instagram in Bezug auf Mutterschaft stattfindet. Gleichzeitig lässt sich kritisch anmerken, dass die sehr persönliche, authentisch wirkende Erzählweise auch eine strategische Dimension haben könnte (Berner, 2022): Beide Mütter sind mit dem Podcast erfolgreich und profitieren finanziell und medial von dieser Form der Darstellung, was dem Medium Podcast und seiner medialen Logik entspricht, die im Forschungsstand kurz dargelegt wurde.

Ein weiteres zentrales Thema in der Podcastfolge ist die Vorstellung, dass Mütter ihre Körper mit ihren Kindern teilen und dies nicht nur während der Schwangerschaft, sondern auch danach. In einer Passage wird der Wunsch geäußert, den eigenen Körper wenigstens kurzzeitig wieder für sich allein zu haben (Absatz 61-65). Beide Mütter stimmen darin überein, dass sie nicht als autonome Körperwesen agieren, sondern körperlich und mental mit dem Kind verbunden sind – insbesondere im ersten Lebensjahr (Absatz 61).

An mehreren Stellen wird deutlich, dass Mutter und Kind als Einheit gedacht werden, während der Vater nur eine nachrangige Rolle als Betreuungsperson einnimmt (u. a. Absatz 94-99). Vor allem abends fällt die Betreuung den Müttern zu, es sei denn, sie organisieren bewusst eine Entlastung. Dabei bleibt die Verantwortung auch im Sinne des „Mental Loads“ bei der Mutter. Ein Beispiel dafür ist ein Gespräch über gesellschaftliche Veranstaltungen am Abend, an denen eine der Mütter häufig nicht teilnehmen kann, weil sie das Kind stillt oder ins Bett bringt. Veranstaltungen nach 19 Uhr schließen Mütter somit oft faktisch aus. Dies ist ein Umstand, der selten thematisiert wird, da die väterliche Teilnahme an gesellschaftlichem Leben meist nicht durch solche Aufgaben eingeschränkt ist (Absatz 424-430). Zudem äußert eine der Mütter, dass sie das Kind zwar dem Vater überlassen könne, dies aber als „Abgeben“ empfinde, eine Formulierung, die ein traditionelles Rollenverständnis impliziert (Absatz 94-99). Die Mutter beschreibt, dass sie sich wohler fühle, wenn sie das Baby dem Vater

anvertraue als einer Babysitterin oder Freundin. Dennoch bleibe das Gefühl, dass sie den Vater „ablösen“ müsse, bestehen. Dies legt nahe, dass die Mutter die Hauptverantwortung für das Kind trägt und diese nur temporär an andere übergibt. Die Verwendung des Begriffs „abgeben“ verdeutlicht ein asymmetrisches Betreuungsverhältnis: Die Mutter fungiert als zentrale Bezugsperson, während der Vater eher eine unterstützende, sekundäre Rolle einnimmt. Die elterliche Fürsorge ist somit an die Kontrolle und Entscheidungshoheit der Mutter gebunden.

Ein weiterer Aspekt zeigt sich in der Beschreibung der Arbeitsteilung im Haushalt. Eine der Mütter berichtet, dass sie sich selbst meist zuletzt versorgt: Erst die Kinder, dann den Haushalt, dann vielleicht sich selbst. Sie beschreibt, dass sie beispielsweise auf dem Weg zur Toilette noch schnell die Wäsche erledige und sich kaum Zeit für grundlegende Bedürfnisse wie Duschen nehme (Absatz 143-147). Ihr Partner hingegen nehme sich eher Zeit für sich selbst und handele erst danach, auch im Hinblick auf das hungrige Kind oder den Haushalt. Diese Dynamik empfindet die Mutter als problematisch, führt sie jedoch auf eigene Versäumnisse zurück, da sie es verpasst habe, Hilfe einzufordern oder ihre Bedürfnisse zu artikulieren (Absatz 143-147).

Diese Selbstsicht offenbart eine tief verinnerlichte Vorstellung von Mutterschaft als aufopferungsvoll, nährend und kümmernd. Die Mutter setzt sich selbst an letzte Stelle. Das ist eine Haltung, die mit ihrem Wunsch nach beruflichem Erfolg und Kontrolle (siehe 4.1) in Konflikt steht. Sie versucht, eine „Workaholic“-Identität mit

einem Ideal der stets präsenten und funktionierenden Mutter zu vereinen, was ein kaum zu erfüllender Anspruch ist.

Schließlich wird in einer weiteren Passage deutlich, dass das Ziel von Selbstfürsorge nicht in der Selbstachtung selbst verankert ist, sondern im Erhalt der eigenen Funktionsfähigkeit liegt. Eine der Mütter empfiehlt der anderen, sich Me-Time-Momente zu nehmen, um weiterhin als Mutter, Partnerin und berufstätige Person funktionieren zu können:

Ich finde es genau ganz wichtig für dich, dass du Pausen machst und dir irgendwie irgendwo Me-time-Momente schaffst, wo du deine Batterie, deine Energie auflädst. Weil die brauchst du als Mama. Die brauchst du aber auch bei der Arbeit und die brauchst du auch als Partnerin und die Beziehung geht manchmal einfach flöten. (...) Aber, dass du einfach funktionierst, du als Person (...) (Absatz 141-142).

Die Sorge gilt weniger dem individuellen Wohlbefinden als der Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit, etwa angesichts von Symptomen wie Müdigkeit, Unkonzentriertheit oder Wortfindungsstörungen (Absatz 141-142).

4.2 Positionierungen in Bezug auf das Publikum der Podcastfolge

Im Verlauf der Podcastfolge positionieren sich beide Mütter wiederholt als Expertinnen für Mutterschaft. Sie verweisen auf vermeintlich geteilte Erfahrungen und sprechen dabei in einer Weise, die ein kollektives Wissen unter Müttern voraussetzt. So wird etwa davon ausgegangen, dass das erste Babyjahr häufig romantisiert werde, obwohl die tatsächliche Erfahrung anders ausfalle

(Absatz 90). Ebenso wird ein bestimmtes Verhalten wie etwa die Schwierigkeit, Aufgaben abzugeben als weit verbreitetes „Mama-Problem“ bezeichnet (Absatz 162).

Durch solche Formulierungen suggerieren die Sprecherinnen, dass sie die Perspektiven, Sorgen und Dynamiken vieler Mütter kennen und verstehen. Sie beanspruchen damit eine gewisse Deutungshoheit über die Lebensrealität von Müttern. Dass sich ihr Publikum primär aus Müttern zusammensetzt, scheint ihnen bewusst zu sein; an mehreren Stellen wird dieses direkt oder indirekt adressiert (u. a. Absatz 90; 74-75; 80; 162). Die Art der Ansprache und Themenwahl deutet auf eine Strategie hin, sich als nahbare, authentische Gesprächspartnerinnen zu inszenieren. Diese Form der Selbstpositionierung dürfte maßgeblich zur Popularität des Podcasts beitragen, da sie eine Identifikationsfläche für andere Mütter schafft. In ihrer Rolle als „Expertinnen“ aus Erfahrung bewegen sie sich zugleich innerhalb der Logiken des Authentizitätsdiskurses: Die persönliche Erzählung wird zunächst als subjektive Erfahrungswahrheit legitimiert, also als glaubwürdiger Ausdruck des individuell Erlebten. Gleichzeitig bleibt dieser Wahrheitsanspruch jedoch nicht auf die eigene Perspektive begrenzt, sondern wird häufig verallgemeinert, indem das individuell Erlebte implizit oder explizit auf andere Mütter übertragen wird. Auf diese Weise verschiebt sich die Erzählung von einer singulären Erfahrung hin zu einem Deutungsangebot mit quasi-allgemeinem Geltungsanspruch. Gerade diese Universalisierung steigert ihre Anschlussfähigkeit im medialen Kontext und fungiert zugleich als Ressource zur Generierung von Aufmerksamkeit und Reichweite.

4.3 Positionierungen in Bezug auf sich selbst

In der Podcastfolge werden Spannungen in der Selbstwahrnehmung beider Mütter deutlich. Insbesondere wird erkennbar, dass sie sich stark mit ihrer Erwerbsarbeit identifizieren und sich selbst eher als Personen beschreiben, die viele Projekte parallel betreiben und ein hohes Arbeitspensum gewohnt sind. Diese Selbstpositionierung als „Workaholic“ steht in einem Spannungsverhältnis zur Rolle als Mutter, insbesondere in der frühen Phase nach der Geburt eines Kindes.

Beide Mütter beschreiben ein Ringen um Vereinbarkeit, bei dem die Erwerbstätigkeit nicht nur eine wirtschaftliche Notwendigkeit darstellt, sondern auch eine identitätsstiftende Funktion übernimmt. Die Mutterrolle erscheint in dieser Darstellung vor allem als Quelle von Erschöpfung, Überforderung und Einschränkung. Besonders deutlich wird dies in der wiederholten Verwendung drastischer Metaphern wie „Folter“ zur Beschreibung des Mutteralltags. Dabei wird auf eine emotionale Authentizität abgezielt, die zugleich Abstand zur gesellschaftlich idealisierten Mutterfigur markiert.

Auffällig ist zudem, dass sich beide Frauen seltener explizit als „Mutter“ im traditionellen Sinne bezeichnen, sondern ihre Positionierungen stärker über berufliche und persönliche Kompetenzen definieren. Mutterschaft wird dabei weniger als erfüllend oder sinnstiftend, sondern eher als kräftezehrend und konflikthaft erlebt. In der Selbstdarstellung treten so nicht idealisierte, sondern ambivalente Mutterbilder hervor, die zwar gesellschaftlich noch

immer mit einem Tabu belegt sind, im Kontext des Podcasts jedoch zur zentralen Erzählstrategie werden.

5. Fazit und Diskussion

Die Analyse der Podcastfolge verdeutlicht, wie beide Mütter gesellschaftlich geprägte Diskurse über Mutterschaft nicht nur übernehmen, sondern zugleich aktiv reproduzieren. Sie inszenieren sich als erschöpfte und überlastete Mütter, die – trotz subjektiv empfundener Überforderung – die Hauptverantwortung für das Wohlergehen ihrer Kinder bei sich selbst verorten. Dieses Selbstverständnis lässt sich mit Judith Butlers Konzept der Subjektivation (Butler, 2001) fassen: Gesellschaftliche Normen wirken hier nicht als äußerer Zwang, sondern sind so tief verinnerlicht, dass sich die Mütter ihnen anpassen und die gesamte Verantwortung internalisiert übernehmen (Butler, 2001). Besonders deutlich wird dies in der Äußerung von Schuldgefühlen und schlechtem Gewissen, sobald sie Care-Arbeit, wie etwa die Betreuung des Kindes durch andere, abgeben. Dies macht sichtbar, wie fest das Ideal der stets verfügbaren und selbstaufopfernden Mutter im Selbstbild der Frauen verankert ist. Das schlechte Gewissen verdeutlicht, wie tief die Norm internalisiert ist, dass Mütter jederzeit für ihre Kinder verantwortlich sein müssen:

Das psychische Fungieren der Norm bietet der regulierenden Macht einen listigeren Weg als der offene Zwang, einen Weg, dessen Erfolg sein stillschweigendes Funktionieren im Gesellschaftlichen erlaubt (Butler, 2001, S. 25).

Mit Blick auf die Medienlandschaft lässt sich zudem erkennen, dass die Podcastfolge in den medialen Erschöpfungsdiskurs eingebettet ist, der Mutterschaft zunehmend ambivalent und belastet darstellt, anstatt sie zu idealisieren (Berner, 2022). Während auf Plattformen wie Instagram häufig eine ästhetisierte Dyade aus liebevoller Mutter und entspanntem Kind visualisiert wird (Knauf & Mierau, 2021), rückt der Podcast die Schattenseiten des Mutterseins in den Fokus: mentale Belastung, Isolation und Überforderung. Diese Abkehr von der ikonisierten, glücklichen Mutterfigur lässt sich zugleich mit einem medialen Authentizitätsideal verbinden, in dem Ehrlichkeit und persönliche Einblicke zentrale Werte der Selbstinszenierung darstellen.

Gleichzeitig bleiben die beiden Mütter jedoch in einer kommodifizierten Darstellung von Mutterschaft gefangen, wie Berner (2022) es beschreibt. Die negative Darstellung der Erschöpfung wird zur Ressource für Aufmerksamkeit und Medienpräsenz, wodurch ihre Authentizität zu einem subjektiven Kapital wird. Diese Strategie erhöht die emotionale Nähe zum Publikum und lässt eine kritische Distanz zu bestehenden Normen lediglich vermeintlich erkennen, tatsächlich trägt sie jedoch zur Reproduktion hegemonialer Strukturen bei. Nach Berner (2022) folgt die mediale Sichtbarkeit dabei einer Medienlogik, die vor allem jene Mutterschaftsideen sichtbar macht, die ein hohes Aufmerksamkeitspotenzial besitzen. Das Bild der zugleich erschöpften und leistungsfähigen Mutter passt zum gegenwärtigen Interesse an „authentischen“ Einblicken, bleibt jedoch weiterhin in Vermarktungslogiken eingebettet.

Die Forschungsergebnisse beantworten damit die aufgestellten Fragen wie folgt: Beide Mütter positionieren sich diskursiv als erschöpfte Subjekte, die sich mit den normativen Anforderungen der Mutterschaft schwertun, jedoch Deutungsmacht über typische „Mama-Probleme“ (Absatz 162) beanspruchen und sich als Expertinnen ihres Alltags darstellen. Ihre Selbstinszenierung spiegelt den medialen Erschöpfungsdiskurs wider und verweist gleichzeitig auf internalisierte traditionelle Mutterbilder, die sich in Schuldgefühlen und der Übernahme uneingeschränkter Verantwortung manifestieren. Die mediale Darstellung im Podcast dient sowohl der kritischen Reflexion gesellschaftlicher Erwartungen als auch der Erzeugung von Aufmerksamkeit durch authentische Erzählungen, wobei ein Spannungsfeld zwischen Selbstermächtigung und affirmativer Medienlogik sichtbar wird.

Zusammenfassend zeigt sich, dass sich Mutterschaft im gegenwärtigen medialen Diskurs nicht mehr ausschließlich durch Idealisierung definiert, sondern zunehmend durch die problematischen Seiten wie Erschöpfung und Überforderung. Die „neue Ehrlichkeit“ in der Darstellung von Mutterschaft ist jedoch nicht frei von normativen und ökonomischen Bedingungen, sondern bleibt in den Strukturen der medialen Sichtbarkeit und Kommodifizierung verhaftet. So wird die subjektive Erfahrung von Überforderung zugleich zum Ausdruck eines Widerstands gegen gesellschaftliche Zumutungen und zum konsumierbaren Bestandteil eines medialen Formats.

Trotz der Eignung der Positionierungsanalyse nach Bamberg (1999) für die Untersuchung narrativer und dialogischer Kommunikationsformen sind einige Einschränkungen zu berücksichtigen. Da die Analyse auf einer einzelnen Podcastfolge basiert, lässt sich nicht bestimmen, in welchem Umfang die identifizierten Positionierungsmuster auch in anderen Elternpodcasts auftreten. Die Fallanalyse ermöglicht jedoch eine vertiefte Rekonstruktion der in dieser Folge hervorgebrachten Positionierungen und ihrer Bezüge zu gesellschaftlichen Mutterschaftsdiskursen. Es handelt sich nicht um ein singuläres Beispiel, sondern um die Analyse eines gängigen kulturellen Phänomens, das in seiner Reichweite auf die Reproduktion gesellschaftlicher und symbolischer Ordnungen verweist. Zudem liegt der Fokus der Positionierungsanalyse stark auf sprachlichen und narrativen Praktiken, wodurch nonverbale, auditive oder paralinguistische Aspekte wie Tonfall, Sprechtempo oder Pausen nicht berücksichtigt werden konnten, obwohl sie im Podcastkontext zur Bedeutungsproduktion beitragen.

Für zukünftige Forschungen wäre es spannend, die hier angestellten Beobachtungen durch eine breitere empirische Grundlage zu erweitern. Eine vergleichende Analyse mehrerer Podcastfolgen oder unterschiedlicher Formate könnte aufzeigen, inwiefern sich diskursive Muster und Subjektivierungsprozesse von Mutterschaft wiederholen oder kontextabhängig verändern. Zudem könnten intersektionale Perspektiven beispielsweise in Hinblick auf Klasse, Herkunft oder familiäre Konstellationen das Verständnis der vielfältigen Formen medialer Mutterschaft erweitern.

Literatur

Bamberg, M. (1999). Identität in Erzählung und im Erzählen: Versuch einer Bestimmung der Besonderheit des narrativen Diskurses für die sprachliche Verfassung von Identität. *Journal für Psychologie*, 7(1), 43–55.

Bartholomew, M. K., Schoppe-Sullivan, S. J., Glassman, M., Kamp Dush, C. M., & Sullivan, J. M. (2012). New Parents' Facebook Use at the Transition to Parenthood. *Family Relations*, 61(3), 455–469. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2012.00708.x>

Berner, N. (2022). *Die Konstruktion der Mutter in Politik, Wirtschaft, Medien und Alltag: Eine kommunikationswissenschaftliche Diskursanalyse am Beispiel Mutterschaft*. Herbert von Halem Verlag.

Buchebner-Ferstl, S., Geserick, C., & Kaendl, M. (2020). *Elternbildung im digitalen Zeitalter: Chancen – Risiken – Grenzen* (ÖIF Forschungsbericht Nr. 34). Österreichisches Institut für Familienforschung. <https://doi.org/10.25365/phaidra.227>

Butler, J. (2001). *Psyche der Macht: Das Subjekt der Unterwerfung*. Suhrkamp.

Cino, D., & Formenti, L. (2021). To share or not to share? That is the (social media) dilemma. Expectant mothers questioning and making sense of performing pregnancy on social media. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 27(2), 491–507. <https://doi.org/10.1177/1354856521990299>

Diabaté, S., & Beringer, S. (2018). Simply the best!? – Kulturelle Einflussfaktoren zum „intensive mothering“ bei Müttern von Kleinkindern in Deutschland. *Journal of Family Research*, 30(3), 293–315. <https://doi.org/10.3224/zff.v30i3.04>

Dinter, P. (2023). Entgrenzung pädagogischer Expertise durch Soziale Medien: Doing Family im Social Web. *MedienPädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung, Jahrbuch 20*, 375–405. <https://doi.org/10.21240/mpaed/jb20/2023.09.15.X>

Eschner, C. (2017). *Erziehungskonzepte im Wandel: Eine qualitative Inhaltsanalyse von Elternratgebern 1945 bis 2015*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-16915-2>

Faircloth, C. (2014). Intensive parenting and the expansion of parenting. In C. Faircloth, E. Lee, J. Bristow & J. Macvarish (Hrsg.), *Parenting culture studies* (S. 25–50). Palgrave Macmillan.

Geuß, A., & Wild, M. (2026). Context Is Everything: Podcasting as an Opportunity for Journalistic In-Depth Analysis. *Journalism and Media*, 7(1), Article 32. <https://doi.org/10.3390/journalmedia7010032>

Göthe, A. (2026). Zwischen Nischenwissen und Alltagspraxis – Schulbezogene Podcasts als digitale Ratgebermedien. In U. Sauerbrey, T.-M. Menzel & F. Hemmerich (Hrsg.), *Digitale Ratgebermedien* (S. 123–140). Ergon. <https://doi.org/10.5771/9783987401589-123>

Gülzau, F. (2018). Sandkastengespräche im Netz? Leitbilder „guter Erziehung“ in einem digitalen Elternforum. *Journal of Family Research*, 30(2), 151–175. <https://doi.org/10.3224/zff.v30i2.02>

Hartmann, M., & Hepp, A. (Hrsg.). (2010). *Die Mediatisierung der Alltagswelt*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-92014-6>

Ishizuka, P. (2019). Social Class, Gender, and Contemporary Parenting Standards in the United States: Evidence from a National Survey Experiment. *Social Forces*, 98(1), 31–58. <https://doi.org/10.1093/sf/soy107>

Jurczyk, K., Lange, A., & Thiessen, B. (Hrsg.) (2014). *Doing Family: Warum Familienleben heute nicht mehr selbstverständlich ist*. Beltz.

Katzenberger, V., Keil, J., & Wild, M. (2022). Mehr als die Summe seiner Teile: Entwicklung, Forschungsstand und Definition von Podcasts. In V. Katzenberger, J. Keil & M. Wild (Hrsg.), *Podcasts: Perspektiven und Potenziale eines digitalen Mediums* (S. 1–19). Springer VS.
https://doi.org/10.1007/978-3-658-38712-9_1

Knauf, H. (2019). Die intensive Elternschaft als neues Paradigma für die Erziehung in Familien? Eine empirische Studie zu Familienblogs im Internet. *Soziale Passagen*, 11(1), 175–190. <https://doi.org/10.1007/s12592-019-00315-3>

Knauf, H., & Mierau, S. (2021). Instamoms: Visuelle Inszenierungen intensiver Mütterlichkeit in Social Media. Eine Analyse der Darstellung von Müttern mit ihren Kindern auf Instagram. *Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation*, 41(3), 283–300. <https://doi.org/10.3262/ZSE2103283>

Knopp, J., & Stein, M. (2026). Wo suchen Eltern Rat bei Erziehungsfragen? Eine empirische Untersuchung zur Informations- und Austauschpraxis von Eltern zu Erziehungsthemen. In U. Sauerbrey, T.-M. Menzel & F. Hemmerich (Hrsg.), *Digitale Ratgebermedien* (S. 421–436). Ergon. <https://doi.org/10.5771/9783987401589-421>

Krotz, F. (2008). Kultureller und gesellschaftlicher Wandel im Kontext des Wandels von Medien und Kommunikation. In T. Thomas (Hrsg.), *Medienkultur und soziales Handeln* (S. 43–62). VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Livingstone, S., & Blum-Ross, A. (2020). *Parenting for a Digital Future: How Hopes and Fears about Technology Shape Children's Lives*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190874698.001.0001>

Lucius-Hoene, G., & Deppermann, A. (2004). Narrative Identität und Positionierung. *Gesprächsforschung – Online-Zeitschrift zur verbalen Interaktion*, 5, 166–183.

Madge, C., & O'Connor, H. (2006). Parenting gone wired: Empowerment of new mothers on the internet? *Social & Cultural Geography*, 7(2), 199–220. <https://doi.org/10.1080/14649360600600528>

Menzel, T.-M. (2026). *Die „gute“ Mutter: Eine diskursanalytische Untersuchung von Mutterschaft in Sozialen Medien*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-52388-6>

Orton-Johnson, K. (2017). Mummy Blogs and Representations of Motherhood: “Bad Mummies” and Their Readers. *Social Media + Society*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.1177/2056305117707186>

Riboni, G. (2026). Shedding light on the ‘invisible load’: An analysis of sight metaphors in parenthood podcasts. *Critical Discourse Studies*, 23(1), 115–131. <https://doi.org/10.1080/17405904.2024.2427075>

Sänger, E., Langer, A., & Carstensen, T. (2024). Die Pflicht, up-to-date zu sein. Adressierungen (werdender) Eltern durch Schwangerschafts- und Erziehungsapps. *GENDER – Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft*, 16(1), 115–132. <https://doi.org/10.3224/gender.v16i1.09>

Schlör, K. (2019). Doing Family mit Medien: Impulse für eine lebenslagensensible medienpädagogische Familienbildung. *Im Dialog – Beiträge aus der Akademie der Diözese Rottenburg-Stuttgart*, 1, 7–21. <https://doi.org/10.25787/IDADRS.V1I0.156>

Wegener, C., Jage-D’Aprile, F., & Plumeier, L. (2023). Motherhood in social media: Phenomena and consequences of the professionalization of mothers and their media (self-)representation. *Feminist Media Studies*, 23(7), 3222–3238. <https://doi.org/10.1080/14680777.2022.2108479>