**MedienPädagogik**
Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung
**www.medienpaed.com** **ISSN 1424-3636**

# Mediale Erziehungsempfehlungen in Elternpodcasts

## Eine empirische Untersuchung zu Erziehungsthemen in fünfzehn Podcastfolgen zum Auswahlzeitpunkt hochplatzierter Elternpodcasts

Jacqueline Knopp[1]

[1] Universität Vechta

**Zusammenfassung**
*Der Beitrag untersucht, welche Erziehungsthemen in fünfzehn Podcastfolgen populärer Elternpodcasts thematisiert werden, da Eltern im Zuge der fortschreitenden Mediatisierung zunehmend auf digitale Medienformate zurückgreifen, um sich über Erziehungsfragen zu informieren. Grundlage der Analyse bilden die meistgehörten deutschsprachigen Podcasts zum Thema Kindererziehung, die im November 2024 auf Spotify und iTunes am höchsten gerankt waren. Mithilfe einer qualitativen Inhaltsanalyse wurden die zentralen Erziehungsthemen erarbeitet. Die Ergebnisse zeigen eine deutliche Dominanz des bedürfnisorientierten Erziehungsansatzes, der sich in den Podcastfolgen durch Aspekte wie emotionale Begleitung, Selbstreflexion, Empathie und wertfreie Kommunikation auszeichnet und mit einem hohen Anspruch an elterliche Präsenz und Verantwortungsübernahme verbunden ist. Gleichzeitig wird Elternschaft vielfach als reflexive Praxis konstruiert, die eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen, biografischen Prägungen und Erziehungshaltungen erfordert.*
*Die Analyse macht Elternpodcasts als Teil einer digitalen Ratgeberkultur sichtbar, in der normative Vorstellungen «guter» Elternschaft vermittelt und ausgehandelt werden. Abschliessend verweist der Beitrag auf Forschungsbedarfe im Hinblick auf Langzeitperspektiven und medienübergreifende Vergleiche.*

## Parenting Recommendations in Podcasts for Parents. An Analysis of Fifteen Episodes from Highly Ranked Podcasts at the Time of Selection

**Abstract**
*This article examines which parenting topics are addressed in fifteen podcast episodes from popular parenting podcasts, as parents increasingly turn to digital media formats to inform themselves about child-rearing in the context of ongoing mediatization. The analysis*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Knopp, Jacqueline. 2026. «Mediale Erziehungsempfehlungen in Elternpodcasts. Eine empirische Untersuchung zu Erziehungsthemen in fünfzehn Podcastfolgen zum Auswahlzeitpunkt hochplatzierter Elternpodcasts». *MedienPädagogik* (Occasional Papers): 534–555. https://doi.org/10.21240/mpaed/00/2026.11.22.X.

*is based on the most listened-to German-language podcasts on child-raising that ranked highest on Spotify and iTunes in November 2024. A qualitative content analysis was used to identify the central parenting topics. The findings show a clear predominance of needs-oriented parenting perspectives, characterized in the podcast episodes by emotional support, self-reflection, empathy, and nonjudgmental communication, and linked to a strong expectation of parental presence and responsibility. At the same time, parenthood is frequently constructed as a reflexive practice that requires continuous engagement with one's own emotions, biographical experiences, and parenting beliefs. The study positions parenting podcasts as part of a digital advice culture in which normative ideas of «good» parenting are communicated and negotiated. Finally, it points to the need for further research on longitudinal perspectives and cross-media comparisons.*

## 1. Einleitung

Die fortschreitende Mediatisierung kann nach Krotz als «Metaprozess sozialen und kulturellen Wandels» (Krotz 2007, 11) verstanden werden, da er von einer fortlaufenden, tiefgreifenden Transformation der Gesellschaft spricht, bei der alle Lebensbereiche zunehmend durch Medienkommunikation durchdrungen werden (Krotz 2007, 27). Auch im Bereich Familie und Erziehung zeigt sich die Bedeutung fortschreitender Mediatisierungsprozesse. Eltern greifen für die Information über Erziehungsthemen neben klassischen Ratgebermedien und persönlichen Austauschbeziehungen auf vielfältige digitale Angebote zurück. Dazu zählen insbesondere Suchmaschinen, soziale Medien, Blogs, Foren und Podcasts (u. a. Buchebner-Ferstl et al. 2020; Knopp und Stein 2026). Die Bandbreite der dort kommunizierten Inhalte ist gross: So finden sich beispielsweise (selbsternannte) Expert:innen zu spezifischen Themenbereichen wie Schlaf oder Beikost oder sogenannte Momfluencer:innen auf Plattformen wie Instagram (Menzel 2024) sowie Eltern in Online-Foren, die im Austausch mit anderen Eltern ihr Erfahrungswissen teilen (Brady und Guerin 2010; Eldeeb et al. 2026; Gülzau 2018).

Knauf (2019) zeigt am Beispiel von Familienblogs, dass digitale Elternangebote Funktionen der Orientierung, des Austauschs und der Identitätsarbeit übernehmen und zugleich an die Tradition klassischer Elternratgeber anschliessen. Im Unterschied zu etablierten Ratgebermedien wird Wissen darin verstärkt über persönliche Erfahrungen und subjektive Deutungen von Elternschaft vermittelt. Familienblogs fungieren somit als Orte, an denen Vorstellungen von Familie, Erziehung und Elternschaft öffentlich kommuniziert, reflektiert und verhandelt werden (Knauf 2019). Als Teil einer digitalen Ratgeberkultur weisen Elternpodcasts vergleichbare Merkmale auf, indem sie Erfahrungswissen mit pädagogischen Konzepten und konkreten Handlungsorientierungen kombinieren (Dinter 2024; Göthe 2026; Katzenberger und Klinghardt 2026). Ihre Analyse ermöglicht daher, Prozesse der medialen Konstruktion und Vermittlung von Elternschaft im Kontext gegenwärtiger Mediatisierungsprozesse zu untersuchen.

Die inhaltliche Analyse von Elternpodcasts ist aus medienpädagogischer Perspektive gewinnbringend, da sich die Medienpädagogik mit pädagogisch relevanten Medienphänomenen sowie deren Bedeutung für Bildungs-, Erziehungs- und Sozialisationsprozesse befasst (Swoboda 1994). Medienpädagogik umfasst dabei nicht nur die Auseinandersetzung mit Medien als Lern- und Informationsmitteln, sondern die Gesamtheit pädagogisch relevanter Überlegungen mit Medienbezug einschliesslich ihrer empirischen und theoretischen Grundlagen (Tulodziecki 1997; Hüther et al. 1997). Vor diesem Hintergrund ergibt sich ein analytisches Interesse an der systematischen Beschreibung der inhaltlichen Ausrichtung von Elternpodcasts als medienvermittelten Angeboten, die sich an Eltern als zentrale Akteur:innen von Erziehungs- und Bildungsprozessen richten. Deren Ziel ist nicht, die Inhalte normativ zu bewerten oder Aussagen über mögliche Wirkungen zu treffen, sondern vielmehr, die inhaltlichen Schwerpunktsetzungen dieser Formate empirisch zu erfassen. Bislang besteht ein Forschungsdesiderat hinsichtlich einer systematischen Übersicht über die Themen in Elternpodcasts; insbesondere liegen nur wenige Studien zur inhaltlichen Ausrichtung viel genutzter an Eltern adressierter Formate vor. Aktuelle Studien beschreiben im Kontext digitaler Elternmedien soziale Vergleichsprozesse und Optimierungsorientierungen als wiederkehrende diskursive Muster (Glatz und Lippold 2023; Sauerbrey et al. 2023; Brüseke 2026). Diese Befunde werden hier nicht im Sinne von Wirkungsannahmen aufgegriffen, sondern dienen der Einordnung digitaler Elternmedien als gesellschaftlich relevante Kommunikationsräume. Eine systematische Auseinandersetzung mit diesen Aspekten ist daher für die Einordnung der Formate sowie ihrer gesellschaftlichen und erziehungsbezogenen Kontexte von Bedeutung.

Podcasts können inzwischen zu den von Eltern regelmässig genutzten Ratgeberformaten gezählt werden (Knopp und Stein 2026; Dinter 2026). Sie zeichnen sich durch eine hohe zeitliche und räumliche Flexibilität aus, sodass Eltern – insbesondere Mütter – sich im Alltag nebenbei mit Erziehungsthemen beschäftigen (Katzenberger und Klinghardt 2026; Knopp und Stein 2026). Da Podcasts als niedrigschwellige, leicht zugängliche Formate eine breite Rezeption erfahren, stellt sich die Frage, welche Erziehungsinhalte in ihnen vermittelt werden (Katzenberger und Klinghardt 2026). Die thematische Bandbreite reicht von allgemeiner Orientierung und emotionaler Entwicklung bis zu hochspezialisiertem Nischenwissen über kindliche Entwicklungsphasen oder schulische Herausforderungen (Göthe 2026). Durch den intimen Rezeptionsmodus und die persönliche Ansprache werden parasoziale Beziehungen zwischen den Hosts und den Hörer:innen begünstigt, was die Glaubwürdigkeit und das Vertrauen in die vermittelten Inhalte zusätzlich stärken kann (Katzenberger und Klinghardt 2026).

Der vorliegende Beitrag widmet sich der Forschungsfrage, welche Erziehungsthemen in fünfzehn Podcastfolgen aus im November 2024 hochplatzierten Podcasts für Eltern thematisiert werden. Analysiert wurden hierzu fünfzehn Folgen aus Podcasts, die im November 2024 in den Spotify- und iTunes-Charts zum Thema Kindererziehung

am höchsten gerankt waren und somit eine besonders hohe Reichweite unter Eltern vermuten lassen.

Der Beitrag gliedert sich im Anschluss an die Einleitung in den Forschungsstand und theoretischen Hintergrund, gefolgt von der Darstellung der Forschungsfragen und -desiderate, der Beschreibung von Methodik und Stichprobe, der Präsentation der Ergebnisse sowie dem abschliessenden Fazit mit Diskussion.

## 2. Forschungsstand und theoretischer Hintergrund

### *2.1 Podcasts als Informationsquelle zu Erziehungsthemen*

Podcasts sind digitale Audioformate, die über das Internet jederzeit abgerufen und genutzt werden können. Nach Daten der ARD/ZDF-Medienstudie nutzten 2023 rund 29 Prozent der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahren mindestens wöchentlich Podcasts (Müller 2025, 3). Sie dienen sowohl der Unterhaltung als auch der Vermittlung von Wissen zu verschiedenen Themengebieten (Katzenberger, Keil, und Wild 2022, 6). Zu den führenden Plattformen zählen unter anderem Spotify und iTunes (Podcaststudie ARD 2021). Wie Buchebner-Ferstl et al. (2020, 53) feststellen, lassen sich Podcasts, die sich an Eltern richten, meist dem Bereich Edutainment zuordnen, wie etwa der Podcast «Das gewünschteste Wunschkind», da sie Information und Entertainment miteinander verknüpfen und «den Anspruch des informellen, selbstorganisierten, unkomplizierten Lernens in kleinen Häppchen für zwischendurch erfüllen» (ebd.). Dieser Podcast kann somit zur informellen Erwachsenenbildung gezählt werden. Neben Podcasts finden sich im Kontext der Elternbildung auch weitere auditive Angebote, etwa in Form von Audiobooks bzw. Hörbüchern, etwa Ratgeberbücher von Jesper Juul. Forschungsbeiträge haben bisher gezeigt, dass verschiedene Medien online von Eltern zu Erziehungsthemen und Erziehungspraktiken konsultiert werden. Der Inhalt der Medien war allerdings bislang seltener Gegenstand wissenschaftlicher Analysen, etwa bei Gülzau (2018), Hemmerich (2025) oder Berger (2012). Gülzau (2018) berichtet bspw., dass Nutzer:innen oft Expert:innenwissen aufgreifen, etwa Begriffe aus dem wissenschaftlichen Kontext wie Erziehungsstiltypologien. Zu Inhalten für Eltern in digitalen Medien existieren zudem weitere internationale Studien. Beispielsweise analysierten Scheibling und Milkie (2023) 400 Beiträge populärer «Mommy» und «Dad» Blogs mit dem Ergebnis, dass Mütter Erziehung stärker über kommerzielle Lösungen rahmen, während Väter insbesondere arbeitsbezogene und geschlechtsspezifische Barrieren für eine aktive Elternschaft thematisieren. Internationale Studien sind nicht ohne Weiteres auf den deutschsprachigen Kontext übertragbar. Daher liegt der Fokus im Folgenden auf deutschsprachigen Studien.

### *2.2 Elternschaft im Wandel*

Eschner analysierte vier Elternzeitschriften und konstatiert seit 2000 eine stärkere beziehungs- und kindzentrierte Wertebasis mit Fokus auf emotionale Sicherheit und Förderung (Eschner 2017). Wichtige Prinzipien seien Bindung, Empathie sowie Selbstdisziplin und logische Konsequenzen statt Strafen. Kindliche Bedürfnisse stünden im Zentrum, was hohe Anforderungen an Eltern stelle (ebd.). Ratgeber vermittelten zudem Ideale wie die «intensive Bemutterung» (Hays 1998), wodurch Erwartungen stiegen (Eschner 2017). Hays (1998) versteht unter «intensive mothering» ein Erziehungsideal, wonach die Mutter als primäre Bezugsperson fungiert und die Erziehung kindzentriert, expertengeleitet, emotional fordernd, arbeitsintensiv und kostenintensiv ausrichtet. Die Bedürfnisse des Kindes werden dabei über die der Mutter gestellt (ebd.). Ein Wandel konnte auch hinsichtlich einer fortschreitenden Professionalisierung der Elternrolle beobachtet werden, der in der Literatur u. a. als «turn to parenting» bezeichnet wird (Daly 2017; Gülzau 2018).

### *2.3 Bindungs- und Bedürfnisorientierung*

Bindungsorientierung hat sich im Rahmen dieser Analyse als ein besonders relevantes Ergebnis erwiesen, da es eines der zentralen Themen darstellt, das in den analysierten Podcastfolgen wiederholt im Fokus stand. Aus diesem Grund wird im folgenden Abschnitt kurz auf zentrale Grundlagen dieses Konzepts eingegangen.

Attachment Parenting (AP) beschreibt eine in den 1980er-Jahren von William und Martha Sears entwickelte populärwissenschaftliche Erziehungsphilosophie, die sich sowohl auf die Bindungstheorie (Bowlby 1969, 1973, 1980) als auch auf Jean Liedloffs Buch «Auf der Suche nach dem verlorenen Glück» bezieht, das auf ihrem Aufenthalt bei den Ye'kwana im Dschungel Venezuelas basiert (Liedloff 1985; Sears und Sears 2001). Zentrale Merkmale von AP seien eine hohe körperliche Nähe sowie Sensitivität im Umgang mit Säuglingen, zusammengefasst in den sogenannten «Baby Bs»: Bonding nach der Geburt (birth bonding), Stillen (breastfeeding), das Baby tragen (babywearing), gemeinsam im Familienbett schlafen (bedding close to baby), Vertrauen in das Weinen des Babys als sprachlicher Ausdruck (belief in your baby's cry), Balance (balance) und Vorsicht vor Babytrainer:innen (beware of baby trainers) (Sears und Sears 2001). AP sei ein Konzept, das von den USA aus in verschiedene Länder und Kulturen gebracht wurde (Sieben 2017, 53).

Sauerbrey (2026) weist darauf hin, dass die wissenschaftliche Bindungsforschung nach Bowlby (1969; 1973; 1980) in von ihm analysierten Blogbeiträgen zur Bedürfnisorientierung (BO) nur eine untergeordnete Rolle spiele. Stattdessen sei ein selbstreferenzielles Wissenssystem entstanden, in dem sich Ratgeberautor:innen gegenseitig zitierten oder Alltagswissen als wissenschaftliche Erkenntnis präsentierten (Sauerbrey 2026). Sofern die Begriffe AP oder BO benutzt werden, kann also ein Bezug zur Bindungstheorie nicht vorausgesetzt werden.

Die theoretischen Wurzeln der BO im deutschsprachigen Raum liegen u. a. im AP, die darüber hinaus als umfassenderes pädagogisches Handlungskonzept auftritt, das die Wahrnehmung und Berücksichtigung kindlicher Bedürfnisse ins Zentrum stellt (Sauerbrey 2026; Menzel 2023). Charakteristisch ist dabei eine starke Kindzentrierung mit dem Ziel, eine enge Bindung zum Kind aufzubauen und Streit, Zwang oder Strafen in der Erziehung zu vermeiden (Menzel 2023).

In der soziologischen Forschung wird AP vorrangig als Phänomen der gebildeten Mittelschicht beschrieben, das insbesondere akademisch gebildete Mütter anspreche (Green und Groves 2008). Die ethnografische Untersuchung von Faircloth (2013) zeigt zudem, dass sich Anhängerinnen dieser Erziehungsweise häufig deutlich von anderen Müttern abgrenzten, etwa jenen, die früh abstillten oder erwerbstätig waren. In diesem Kontext würden Mütter oft eine exklusive Verantwortung für die Kinderbetreuung übernehmen, während Väter nur eine untergeordnete Rolle spielten (ebd.). Sieben (2017, 54) ordnet AP in den übergeordneten Kontext des «intensive parenting» bzw. «intensive mothering» (Hays 1998) ein. Diese Formen elterlicher Praxis seien durch ein hohes Mass an Zeit-, Gefühls- und Energieaufwand gekennzeichnet und verfolgten das Ziel, möglichst optimale Entwicklungsbedingungen für das Kind zu schaffen. Arendell (2000) hebt hervor, dass intensive Mutterschaft durch vollständige Kindzentrierung, emotionale Involviertheit und Selbstaufopferung der Mutter geprägt sei. Auch die Erziehungsideale von AP passten in dieses Bild, da «what science says is best» als normativer Bezugspunkt für elterliches Handeln diene (Faircloth 2013).

Insgesamt, so Sieben (2017, 53), werde im Rahmen des intensiven Elternideals populäres psychologisches und neurowissenschaftliches Wissen in vereinfachter Form aufgegriffen und in alltägliche Erziehungspraktiken überführt.

Die Verbreitung bindungs- und bedürfnisorientierter Inhalte erfolgt heute zunehmend über digitale Medien, und neben klassischen Ratgebern haben sich dort neue Formen der Wissensvermittlung etabliert (Menzel 2023). Menzel beschreibt, dass Inhalte zu BO insbesondere über Instagram verbreitet werden und dort von sogenannten «Momfluencerinnen» oder selbsternannten Expertinnen vermittelt werden, deren Autorität vor allem auf eigener Elternerfahrung und der Inszenierung eines idealisierten Familienalltags beruht (ebd.). Menzel (ebd.) beschreibt, wie sich in Erziehungsangeboten in den sozialen Medien persönliche Erfahrungen, pädagogische Expertiseansprüche und kommerzielle Interessen überlagern.

Wall (2010) hat gezeigt, dass das Ideal der «intensiven Mutterschaft», das eine umfassende Förderung der Kinder verlangt, bei Müttern zu Stress, Erschöpfung, Angst und Schuldgefühlen führt. Gleichzeitig hat die Studie gezeigt, dass diese negativen Folgen Mütter dazu anregen, die ausschliesslich kindzentrierte Logik solcher Ratgeber zu hinterfragen. Sauerbrey (i. E.) beschreibt eine paradoxe Professionalisierung von Elternschaft: Eltern versuchten, sich von traditionellen autoritären Erziehungsvorstellungen zu lösen, unterwürfen sich jedoch gleichzeitig einem neuen Wissensregime der Bindungs- und

Bedürfnisorientierung. Dies könne dazu führen, dass sie ihre eigenen Emotionen und Reaktionen fortlaufend überwachen und rechtfertigen müssten, wodurch erheblicher Druck entstehe (ebd.).

Zwar sei intensive Elternschaft ursprünglich als Praxis der Mittelschicht beschrieben worden, doch haben Untersuchungen wie jene von Romagnoli und Wall (2012) gezeigt, dass dieser Förderimperativ auch in anderen sozialen Schichten wirksam sei – wenn auch, in Abhängigkeit von finanziellen Ressourcen und Bildung unterschiedlich ausgestaltet.

Sieben weist auf die Ambivalenz alternativer Elternschaftskonzepte hin, die sich scheinbar vom Leistungsdenken distanzieren – etwa das der «natürlichen Elternschaft» (Bristow 2014) –, letztlich jedoch ebenfalls einer leistungsorientierten Logik folgen können. Abschliessend wird AP als Teil eines umfassenderen gesellschaftlichen Trends der Selbstoptimierung verstanden, wie ihn etwa Tändler (2016) beschreibt. Dabei gehe es um eine durch psychologisches Wissen gesteuerte Praxis der Selbstbeobachtung und Selbstgestaltung, die im Fall von Elternschaft stets eine relationale Komponente enthält: Eltern optimieren sich selbst über die Optimierung ihrer Kinder mit (Sieben 2017, 56).

BO wurde zuletzt auf Instagram und im Rahmen eines Ratgeberbuchs einer Influencerin stark kritisiert, was grosse Resonanz erfuhr. Beispielsweise betonte eine Pädagogin daraufhin, dass BO oft missverstanden werde und weder mit Nachgiebigkeit noch den Verzicht auf Grenzen gleichzusetzen sei. Im Rahmen der Debatte wurde ebenso auf die Vereinfachung und Verzerrung pädagogischer Konzepte auf Social Media hingewiesen (Pannen 2025).

### *2.4 Erziehungsstile und Adultismus*

In diesem Abschnitt wird kurz auf die Erziehungsstile nach Baumrind (1978) sowie den Begriff des Adultismus eingegangen, da beides im Verlauf des Beitrags relevant ist. Aus Platzmangel kann im Folgenden nicht auf die Diskurse zu den Begriffen eingegangen werden.

Baumrind (1978) unterscheidet drei Erziehungsstile nach Grad und Art elterlicher Kontrolle: Autoritäre Eltern fordern streng Gehorsam, schränken die Autonomie ihrer Kinder ein, bestrafen bei Abweichungen und ermöglichen keinen verbalen Austausch. Sie halten Kinder in einer untergeordneten Person. Permissive Eltern hingegen sind akzeptierend und zustimmend, definieren sich als Ressource für ihr Kind, setzen kaum Grenzen und versuchen, Kinder weitgehend von Zwängen zu befreien. Allerdings begrenzen sie den Handlungsspielraum nicht. Autoritative Eltern balancieren Freiheiten und Regeln: Sie begründen ihre Entscheidungen, schätzen den autonomen Willen ihrer Kinder, fordern aber gleichzeitig Gehorsam und üben strenge Kontrolle bei Widerrede aus (Baumrind 1978).

Adultismus bezeichnet eine Form der Altersdiskriminierung, in der Erwachsene gegenüber Kindern und Jugendlichen strukturell privilegiert sind und ihre Deutungs-, Entscheidungs- und Handlungsmacht als selbstverständlich durchsetzen. Adultismus gründet auf der gesellschaftlich verankerten Annahme, dass Erwachsensein mit mehr Vernunft, Erfahrung und Legitimität verbunden sei, wodurch kindliche Perspektiven abgewertet, begrenzt oder bevormundet werden (Flasher 1978; Liebel/Meade 2023).

### *2.5 Forschungsfragen und Forschungsdesiderat*

Obwohl der Einfluss neuer Medienformate auf elterliche Erziehungsvorstellungen zunehmend erforscht wird, wurden bislang seltener systematische Analysen zu den Inhalten durchgeführt, die vermittelt werden. Während Plattformen wie Instagram bereits in den Blick der erziehungswissenschaftlichen Forschung geraten sind, stellt das Medium Podcast trotz seiner wachsenden Bedeutung im Alltag vieler Eltern ein weniger erforschtes Feld dar. Der vorliegende Beitrag schliesst an dieses Forschungsdesiderat an und untersucht, welche Erziehungsthemen in den fünfzehn reichweitenstärksten deutschsprachigen Podcasts zum Thema Kindererziehung vermittelt werden.

## 3. Methodik: Untersuchungsdesign und Sample

### *3.1 Untersuchungsdesign*

Da zu diesem Themenbereich bislang kaum empirische Forschung vorliegt, wurde ein qualitatives, zirkuläres Vorgehen gewählt, das sich für explorative Fragestellungen besonders eignet (Döring 2023, 186). Für die Analyse wurden fünfzehn Podcasts ausgewählt, die am 12. November 2024 in den Spotify- und iTunes-Charts zum Thema Kindererziehung die höchsten Platzierungen einnahmen. Die Platzierungen wurden über folgenden Link abgerufen: https://podwatch.io/charts/kindererziehung-podcasts/. Zentrales Auswahlkriterium war, dass die Podcasts inhaltlich Aspekte von Erziehung oder Erziehungspraktiken thematisieren. Vier der höchstplatzierten Podcasts wurden daher ausgeschlossen, beispielsweise der Titel «Die Friedliche Geburt – Positive Geburtsvorbereitung mit Kristin Graf». Eine kurze Übersicht über die Titel und Beschreibungstexte der Folgen zeigte, dass es in diesem Fall um Geburtsvorbereitung geht und nicht über Erziehung gesprochen wurde. Dieser Podcast wurde durch den nachfolgend gerankten ersetzt. Alle fünfzehn Podcastfolgen wurden gemäss dem Verfahren von Dresing und Pehl (2018) transkribiert und anonymisiert. Die Transkripte wurden anschliessend mithilfe einer strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) und der Software f4 ausgewertet. Dabei kamen sowohl induktive als auch deduktive Codierverfahren zum Einsatz. Der Analysefokus lag auf jenen Passagen, in denen explizit

Erziehungsansätze thematisiert wurden. Da die vorliegende Analyse explorativen Charakter besitzt und als Ausgangspunkt für weiterführende Untersuchungen zu verstehen ist, reicht die zugrunde liegende Datenbasis nicht aus, um ein spezifisches Erziehungsleitbild oder einen eindeutig bestimmbaren Erziehungsstil zu rekonstruieren. Vorab wurden deduktiv nur mögliche Kategorien gebildet, die induktiv überprüft und um weitere Kategorien ergänzt wurden. Deduktiv wurden folgende Kategorien vorab gebildet: Umgang mit Herausforderungen, Grenzen und Regeln sowie Erziehungsstil. Anschliessend wurde die erste Podcastfolge testweise codiert und es zeigte sich, dass eine rein induktive Vorgehensweise am besten ist und sich beispielsweise ein Erziehungsstil voraussichtlich nicht bestimmen lassen wird. Die anschliessend induktiv gebildeten Kategorien lassen sich wie folgt zusammenfassen: Verantwortung und Führung der Eltern, Beziehung, Bindung und Empathie, BO und Entwicklungsangemessenheit, Grenzen, Kooperation und Regulation, Erziehung ohne Druck, Strafen und Manipulation sowie Elternrolle, Selbstreflexion und Belastung (Tab. 1).

Die qualitative Inhaltsanalyse wurde nach den etablierten Standards von Kuckartz (2018) durchgeführt. Die Kategorien wurden definiert, mit Kodierregeln versehen und durch Ankerbeispiele operationalisiert. Der gesamte Analyseprozess wurde dokumentiert und das Kategoriensystem schrittweise am Datenmaterial entwickelt. Bei Unsicherheiten wurden Textstellen in einer Forschungswerkstatt besprochen.

| Hauptkategorie | Unterkategorien |
|---|---|
| BO in der elterlichen Kinderbegleitung | Bindungs- und BO, Gleichgewicht elterlicher und kindlicher Bedürfnisse, emotionale Haltung, Herausforderungen |
| Gefühle begleiten – emotional präsent sein statt regulieren oder unterdrücken | Emotionsbegleitung, nicht-wertende Begleitung, Arbeit an sich selbst |
| Empathie, kindliche Entwicklung und adultistische Perspektiven | Entwicklungspsychologisches Verstehen, empathische Reaktion, adultistische Haltungen |
| Verantwortungsübernahme durch die Eltern | Elterliche Führung, Erwartungshaltungen, Partizipation vs. Kontrolle, Gegenperspektive |
| Reflexion durch die Eltern | Biografische Reflexion, Arbeit an sich selbst, theoretische Referenzen |
| Wertfreie Kommunikation | Nicht-wertende Kommunikation, Belohnung/Bestrafung, Gewaltfreiheit |
| Haltung zu Strafen und Konsequenzen | Gewaltfrei ohne Strafen, autoritäre Grenzsetzung |
| Die «perfekte» Mutter | Gesellschaftliche Ideale, Internalisierung, Belastung |
| «Natürlichkeit» | «Natürliche» Fürsorge, sozial-historischer Kontext |

**Tab. 1:** Finales Kategoriensystem der Codierung.

### *3.2 Beschreibung des Samples*

Die analysierten Podcastfolgen wiesen eine Länge zwischen 19 und 74 Minuten auf. Alle Hosts sind selbst Eltern. Es sind insgesamt 19 Mütter und sechs Väter, wobei sie sich in vier der Podcasts primär in ihrer Rolle als Mütter bzw. Väter positionieren. In sechs der Podcasts spricht nur eine Person, in acht sprechen zwei Personen miteinander und in einem analysierten Podcast sprechen drei Personen miteinander. Die analysierten Beiträge enthalten entweder eingebundene Fremdwerbung und/oder verweisen auf eigene kommerzielle Angebote der Produzierenden, beispielsweise kostenpflichtige Community-Mitgliedschaften, Onlinekurse, Coachings, Beratungsleistungen oder Publikationen. Aus jedem Podcast (Tab. 2) wurde eine Folge aufgrund des Titels und der Folgenbeschreibung ausgewählt, da in den Folgen möglichst über Erziehungsthemen gesprochen werden sollte.

| | **Titel** | **Folge** | **Länge** | **Sprechende (Beruf, Alter, Geschlecht)** |
|---|---|---|---|---|
| P1 | Familie Verstehen: Gewaltfreie Kommunikation für Eltern | Respektvolle Kommunikation: So reagierst du im Konflikt mit deinem Kind, ohne zu drohen und zu strafen | 66 Min. | TV-Moderatorin, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (w, 44) |
| P2 | Das A & O vom Kaffeequatsch | Windeln im Wandel | 42 Min. | Influencerinnen (w, 30; w, 27) |
| P3 | Hebammensalon | Babys und Kommunikation | 74 Min. | Hebammen (w, 38; w, 53) |
| P4 | Die Kinderdolmetscher | Strafen und Konsequenzen | 38 Min. | Psychologin (w, 54), Journalistin (w, ca. 33) |
| P5 | WILD TALK | Bindung und Autonomie | 34 Min. | Pädagogin (w, 43), Marketing Managerin (w, ca. 65) |
| P6 | Familienrat mit Katia Saalfrank | Rückzug, Nähe, Autonomie – Wie viel Raum braucht mein Kind? | 31 Min. | Pädagogin (w, 52) und Lehrer (m, 41) |
| P7 | ADHS Family Podcast | Starke Kinder brauchen starke Eltern! Alles gut und schön, aber wie? | 31 Min. | ADHS-Expertin, Pädagogin (w, ca. 63) |
| P8 | Family Feelings – mit Marie Nasemann und Sebastian Tigges | Die Wut der Eltern | 54 Min. | Influencer:innen (w, 35; m, 38) |
| P9 | Hi, Baby! Der Mama-Podcast | Mein Nr. 1 Erziehungstrick | 38 Min. | Journalistin (w, ca. 36) |
| P10 | Liebe, Wut & Milchzähne | Wie gehe ich mit der Zahnputzverweigerung meines Kindes um | 20 Min. | Filmemacher (m, 32) |

| | Titel | Folge | Länge | Sprechende (Beruf, Alter, Geschlecht) |
|---|---|---|---|---|
| P11 | Leuchtturm sein. Der Podcast für eine geborgene Kindheit. | Wenn es die Mama mal wieder besser weiss | 54 Min. | Pädagogin (w, ca. 37) |
| P12 | Eltern-Gedöns. Leben mit Kindern: Interviews & Tipps zu achtsamer Erziehung | Nora Imlau: Dein Familienkompass | 53 Min. | Eltern-Coach (m, ca. 46), Journalistin (w, 41) |
| P13 | MAMSTERRAD – Der Podcast Quickie für Mamas | Ich geb doch schon alles, was mach ich bloss falsch? | 19 Min. | Mama-Coach (w, 46), Online-Redakteurin (w, ca. 43) |
| P14 | Wurzeln & Flügel – Der Eltern-Podcast rund um die Grundschulzeit | Elterliche Wut – Was tun wenn du überreagiert hast? | 21 Min. | Familienberaterin (w, ca. 44) |
| P15 | Bromance Daddys – Der Podcast für junge Eltern | Elternstress mit Evelyn Weigert | 64 Min. | Influencer (m, ca. 31), Influencer (m, ca. 31), Influencerin (w, ca. 36) |

**Tab. 2:** Übersicht über die Podcasts und die Podcastfolgen.

## 4. Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Analyse präsentiert, die die zentrale Forschungsfrage beantwortet, welche Erziehungsthemen in fünfzehn Podcastfolgen der zum Erhebungszeitpunkt in den ausgewerteten Charts hochplatzierten Podcasts für Eltern thematisiert werden. Die Kategorien der Analyse bzw. der Codierung (siehe Tab. 1) entsprechen den einzelnen Unterkapiteln: 1. BO in elterlicher Kinderbegleitung als dominanter Erziehungsansatz, 2. Gefühle begleiten – emotional präsent sein statt Gefühle regulieren oder unterdrücken, 3. Empathie, kindliche Entwicklung und adultistische Perspektiven, 4. Verantwortungsübernahme durch die Eltern, 5. Reflexion durch die Eltern sowie 6. Wertfreie Kommunikation. Die letzten drei Themen, Haltungen zu Strafen und Konsequenzen in der Erziehung, die «perfekte» Mutter sowie «Natürlichkeit», werden nur kurz und von wenigen Folgen erwähnt. Daher wird aus Platzgründen nicht näher auf sie eingegangen.

### *4.1 Bedürfnisorientierung in elterlicher Kinderbegleitung als dominanter Erziehungsansatz*

Die BO stellt in zehn von 15 analysierten Podcasts ein Erziehungsthema dar, das besprochen und fast ausschliesslich befürwortet wurde. Die BO wird in den Podcasts zum Grossteil als moralischer Kompass beschrieben, der Eltern anleitet, das familiäre Zusammenleben im Einklang mit den Bedürfnissen aller Mitglieder zu gestalten (P12).

In verschiedenen Podcasts wird betont, dass der Begriff oft falsch verstanden werde, nun aber die richtige Interpretation in diesem Podcast erfolge (u. a. P3, P4), d. h. es gibt keine klare Definition und vielfach Uneinigkeit über die Begriffsdefinition der BO.

Ein zentrales Merkmal der BO sei die Anerkennung, dass nicht nur kindliche, sondern auch elterliche Bedürfnisse berücksichtigt werden müssen. Ein Podcast betont, dass diese Bedürfnisse in der Familie nicht selten im Widerspruch zueinander stünden und daraus Konflikte resultieren könnten (P3). Dies erfordere von Eltern eine ständige Abwägung und Anpassung ihres Handelns, was als herausfordernd erlebt werde. Die Gefahr der Selbstüberforderung sei hoch, zumal viele Eltern Angst vor autoritärem Verhalten hätten und deshalb eigene Grenzen nicht klar ziehen oder überschreiten würden (P4). So führe die Furcht, als autoritär zu gelten, mitunter dazu, dass Eltern aus Sorge vor Konflikten oder negativen Etikettierungen die Durchsetzung vernünftiger Grenzen vermeiden würden und stattdessen «lieber Gefahren in Kauf nehmen» (P4, Abs. 113–115).

Manche Podcastfolgen weisen auf die Verknüpfung von BO und Bindungstheorien hin. Eine bedürfnisorientierte Haltung fördere nach Ansicht der Podcaster:innen das Sicherheitsgefühl und die Bindungssicherheit des Kindes, indem es Geborgenheit erfahre und seine Ressourcen nicht überstrapaziert würden (P5):

> «Ja, genau und das ist einfach wichtig, dass man da nicht versucht also du so das Maximum irgendwie rauszuholen also aus diesen kindlichen also Ressourcen. Und das ist auch total gut für die Bindung in dem Moment, weil das Kind sich dann sofort wieder geborgen und sicher fühlt. Ja und dann ist die sichere Basis, die ist wieder da und ich kann Bindungsverhalten zeigen. Und ich also ich bekomme auch keine Kritik in dem Moment, ja, sondern treffe da auf einen sehr fürsorglichen, wohlwollenden Erwachsenen in dem Moment» (P5, Absatz 30).

In diesem Zusammenhang wird BO als Grundlage für ein responsives Elternverhalten verstanden, das das Kind darin unterstützt, emotional reguliert zu bleiben und Bindungsverhalten zu zeigen (P5).

Gleichwohl zeigt sich in zwei Podcasts, dass BO im Alltag vielfach als schwer realisierbar erlebt wird. Die ständige Flexibilität, auf wechselnde Bedürfnisse einzugehen, führe häufig zu einem dynamischen Alltag, was für Eltern mit hoher Belastung und Stress verbunden sei (P15). Rituale und Routinen, die den Familienalltag strukturieren könnten, werden als Gegensatz zur BO gesehen (P13, P15):

> «Ja, ich wollte gerade sagen, weil bedürfnisorientiert klingt ja toll. Aber das bedeutet ja auch, dass du ständig deinen Plan, den du nur so halb hast, über Bord wirfst. Und das ist ja anstrengend. Also eigentlich ist es natürlich für die Kinder schön, so auf das Bedürfnis irgendwie einzugehen. Die wollen jetzt gerade was anderes machen. Aber ich finde es so anstrengend zu sagen, okay, in zehn Minuten ziehen wir Schuhe an, dann gehen wir raus. Und dann kommt was dazwischen, okay, Plan über Bord, wir ziehen doch keine Schuhe an. So, ich wollte mich heute Morgen

> noch duschen, Kinder drehen aber durch, machen Halligalli, es wird doch nicht geduscht. Deswegen, diese Routinen sind auch für die Eltern selber schon auch manchmal hilfreich. Also deswegen, glaube ich, man macht es nicht nur für die Kinder, sondern auch, weil es einem selber gut tut zu wissen, jetzt kommt das, jetzt kommt das nächste, jetzt kommt das andere» (P15, Absatz 62).

Darüber hinaus manifestiert sich eine Idealvorstellung, wonach eine «perfekte» Mutter bedürfnisorientiert und liebevoll agieren müsse, um Kooperation und einen friedvollen Alltag zu gewährleisten (P14). Einige Podcaster:innen sprechen darüber, dass sich dieses Ideal als belastend erweist, was dazu führt, dass Eltern ihre eigenen Bedürfnisse und Ermüdungserscheinungen verstärkt wahrnehmen. In diesem Kontext werden auch ambivalente Gefühle wie Schuld oder Versagensängste thematisiert, wenn das Bedürfnis nach Selbstfürsorge und elterlicher Grenzziehung in Konflikt mit dem Anspruch auf konsequente BO gerät (P4; P13).

### *4.2 Gefühle begleiten – emotional präsent sein statt regulieren oder unterdrücken*

In mehreren Podcasts wird betont, wie zentral die Begleitung kindlicher Gefühle für eine beziehungsorientierte Elternschaft sei. Statt Wut, Trauer oder Frustration zu unterdrücken oder zu bewerten, sei es zentral, diesen Gefühlen Raum zu geben und sie gemeinsam mit dem Kind zu durchleben. In einem Podcast (P1) heisst es dazu: Wenn nach dem Setzen einer Grenze ein Wutausbruch folge, sei dieser «herzlich willkommen» (Abs. 11) – ein Zeichen dafür, dass emotionale Reaktionen als normal und wichtig betrachtet werden. Diese Haltung erlaube es dem Kind, sich auch in schwierigen Momenten angenommen zu fühlen. In einem anderen Podcast (P11) wird der gesellschaftliche Hintergrund betont: Viele Eltern hätten selbst nicht gelernt, wie man grosse Gefühle «beziehungsorientiert hält» (Abs. 30). Auch zwei weitere Podcasterinnen (P3) beschreiben die Begleitung grosser Gefühle als etwas, das gerade neue Eltern oft erst «total lernen» (Abs. 73) müssten. Es sei kein Automatismus, sondern eine Fähigkeit, die mit der Zeit – und mit Bewusstsein – entwickelt werde. In den genannten Podcastfolgen wird also besonders betont, dass Kinder empathische Erwachsene benötigen, die sie durch emotional herausfordernde Situationen begleiten.

### *4.3 Empathie, kindliche Entwicklung und adultistische Perspektiven*

Im Zentrum zahlreicher analysierter Podcastfolgen steht das Verständnis für kindliche Entwicklungsprozesse sowie die empathische Begleitung kindlicher Emotionen. Wiederholt wird betont, wie wesentlich ein tiefes Verständnis für die unterschiedlichen Entwicklungsphasen und Bedürfnisse von Kindern sei. Der Begriff der «geführten Empathie» (P1) wird in diesem Zusammenhang direkt genannt und in Bezug zur Begleitung

kindlicher Gefühlsausbrüche gesetzt. Wut wird in der Folge nicht als absichtlicher Widerstand, sondern im Zusammenhang mit kindlichen Entwicklungs- und Regulationsprozessen eingeordnet. Ebenso wird Wissen über Autonomiephasen und dahinterliegende Grundbedürfnisse – etwa nach Gerechtigkeit oder Sicherheit – vermittelt (P1, Abs. 11). Weitere Podcastfolgen (P2; P4) weisen darauf hin, dass kindliches Verhalten, etwa beim Trockenwerden oder bei scheinbar «unkooperativem» Verhalten, stark mit Reifungsprozessen, begrenzter Impulskontrolle und basalen Bedürfnissen wie Hunger, Müdigkeit oder Bewegungsdrang verknüpft sei. Eltern werden ermutigt, empathisch und sensibel auf kindliche Signale zu reagieren, statt vorschnell zu bewerten. In einem Podcast (P10) wird betont, dass Kinder nicht gegen die Eltern kämpfen, sondern für sich selbst – für ihre Autonomie und Entwicklung. Ebenso wird darauf hingewiesen, dass manche Kinder, etwa Erstgeborene, mehr emotionale Nähe und Zeit benötigen, ohne dass dies als elterliches Versagen zu werten sei (P5).

Dem stehen einzelne Podcasts gegenüber, in denen kindliches Verhalten weniger verstehend und entwicklungspsychologisch fundiert interpretiert wird. Insbesondere in P8 und P15 werden kindliche Handlungen als «unlogisch», rein prinzipiengesteuert oder als «Test» elterlicher Grenzen dargestellt. Aussagen wie «da geht's nur ums Prinzip» (P8, Abs. 25) oder «wie lange machen Mama und Papa mit» (P8, Abs. 32–33) weisen auf eine Zuschreibung von Absicht und möglicher Manipulation hin. Die Perspektive auf kindliche Autonomiebestrebungen ist hier von Irritation und Ablehnung geprägt; entwicklungsbedingte Verhaltensweisen werden als störend empfunden. Die berichtete Situation, in der ein Host beschreibt, Kinder «anzupampen» (P8, Abs. 72), verweist auf eine als reaktiv und weniger empathisch geschilderte elterliche Reaktion.

In zwei weiteren Podcasts (P7, P8) tritt eine Haltung zutage, die kindliche Bedürfnisse zwar anerkennt, ihnen jedoch keinen gleichrangigen Stellenwert einräumt. Vielmehr wird betont, dass Eltern aufgrund ihres Alters und Erfahrungsvorsprungs grundsätzlich besser einschätzen könnten, was für das Kind richtig sei (P7). Diese Argumentation findet sich insbesondere in Bezug auf Kinder mit besonderen Herausforderungen, etwa ADHS, oder bei jungen Kindern, denen eine hinreichende Urteilskraft abgesprochen wird. So äussert ein Elternteil, zugleich Podcasthost: «Und das Kind denkt sich natürlich nicht so viel dabei, wie man sich selbst dabei denkt, weil das Kind intellektuell nicht so ganz so weit auf der Höhe ist wie man selbst» (P8, Abs. 30). In diesem Zusammenhang wird elterliche «Standhaftigkeit» und «Geradlinigkeit» (P7, Abs. 1) als notwendig dargestellt, um Kinder vor unvernünftigen Entscheidungen zu schützen und ihnen eine «glückliche […] Erwachsenen-Zukunft» zu ermöglichen. Diese Deutungen können als adultistische Positionierungen interpretiert werden, indem davon ausgegangen wird, Kinder seien (noch) nicht zur Selbstbestimmung fähig und müssten elterliche Entscheidungen unhinterfragt übernehmen. Gleichzeitig schwingt in dieser Haltung das Misstrauen mit, Kinder könnten elterliche Grenzen gezielt manipulieren – wogegen konsequentes Verhalten als notwendige Erziehungsstrategie verteidigt wird (P7).

Insgesamt zeigt sich ein deutlicher Kontrast zwischen einem bindungs- und entwicklungsorientierten Zugang zu kindlichem Verhalten, der in der Mehrheit der analysierten Podcastfolgen vertreten wird, und einem eher autoritativen, adultistisch geprägten Verständnis elterlicher Autorität, das kindliche Autonomie und Bedürfnisse relativiert.

### *4.4 Verantwortungsübernahme durch die Eltern*

In mehreren der analysierten Podcastfolgen wird die zentrale Rolle der Eltern bei der Gestaltung familiärer Dynamiken betont. Fünf Folgen heben hervor, dass elterliche Präsenz, Führung und Struktur Kindern Orientierung und Sicherheit geben sollen. Eltern müssten «am Start sein» (P1, Abs. 5) und durch klare, empathische Anleitung Stabilität schaffen (P1, Abs. 11). Auch im Kontext von Machtkämpfen wird ihre Verantwortung betont: Kinder könnten solche Dynamiken oft nicht selbst auflösen (P4, Abs. 85). Grundlegende Entscheidungen sollten nicht an Kinder delegiert werden (P10, Abs. 1). Ein Podcast betont zudem, dass Eltern für ihr Verhalten Verantwortung übernehmen sollten, ohne emotionale Entlastung von ihren Kindern zu erwarten (P14, Abs. 1).

Im Gegensatz dazu wird in einem Podcast kindliches Verhalten als mitverantwortlich für Konflikte beschrieben. Schlechte Laune oder Müdigkeit seien Ursachen für Eskalationen, die nicht allein den Eltern zugeschrieben werden sollten (P8, Abs. 83–85). Die Mutter, die auch Podcasthost ist, beschreibt Frust über mangelnde Kooperation trotz Fürsorge (P8, Abs. 41; 48–59). Der Vater, ebenfalls Host der Folge, formuliert seine Wut als Reaktion auf Überforderung – er fühle sich wie ein «in die Ecke gedrängtes Raubtier» (P8, Abs. 76).

Eine andere Folge (P10) schildert eine ähnliche Situation (Zähneputzen), die der Vater (Podcasthost) zunächst dem Kind anlastete, rückblickend jedoch als mangelnde Selbstverantwortung reflektiert – und betont, wie wichtig elterliche Verantwortung sei (P10, Abs. 1).

Eine weitere Folge (P13) kritisiert, dass viele Eltern sich ein «funktionierendes Kind» wünschen. Dies zeige eher die eigene Überforderung als ein legitimes Bedürfnis (P13, Abs. 30–31).

Insgesamt dominiert in der Mehrheit der analysierten Podcastfolgen die Position, dass Eltern die zentrale Verantwortung tragen, während nur wenige Formate diese stärker bei den Kindern verorten.

### *4.5 Reflexion durch die Eltern*

In einigen Folgen wird deutlich, dass die Reflexion der eigenen biografischen Erfahrungen von zentraler Bedeutung für die elterliche Selbstwahrnehmung und die Gestaltung von Erziehungssituationen angesehen wird. Besonders in emotional aufgeladenen Momenten – wie etwa der regelmässig herausfordernden Zahnpflegesituation – wird

die Notwendigkeit zur Selbstreflexion betont. Der Host eines Podcasts reflektiert, ihm erscheine es nicht sinnvoll, das Kind für eskalierende Situationen verantwortlich zu machen. Vielmehr vermutet er, dass seine intensive Wut beim Zähneputzen mit eigenen inneren Themen zusammenhängt, die er zunächst ordnen müsse. Er beschreibt, wie er sich vornahm, «alles auf Null» (P10, Abs. 1) zu setzen, um alte Prägungen zu erkennen und nicht auf das Kind zu projizieren. Ein anderer Podcast greift das Motiv der biografisch motivierten Auseinandersetzung explizit auf. Es wird betont, dass aktuelle Konflikte mit dem Kind oft in der eigenen Kindheit wurzeln könnten – etwa, wenn Eltern besonders stark auf bestimmte Verhaltensweisen ihrer Kinder reagieren. Die Empfehlung lautet daher, nicht beim Verhalten des Kindes stehenzubleiben, sondern die eigenen emotionalen Muster zu hinterfragen (P1, Abs. 7).

Diese Perspektiven betonen die Rolle elterlicher Selbstreflexion als Voraussetzung für eine achtsame und gewaltfreie Beziehung zum Kind.

### *4.6 Wertfreie Kommunikation*

Einige Podcastfolgen betonen die Wichtigkeit der wertfreien Kommunikation, insbesondere bei Themen, die mit Körperlichkeit oder Hygiene verknüpft sind. So wird beispielsweise geraten, beim Windelwechsel keine negativen Kommentare zu äussern, da dies frühzeitig Scham erzeugen und das Körperbild des Kindes negativ prägen könnte (P2, Abs. 97–99). Stattdessen soll das Verhalten des Kindes nicht bewertet, sondern neutral und respektvoll benannt werden. Auch im Kontext von Konflikten zwischen Geschwistern wird die Perspektive eingenommen, kindliche Strategien nicht zu moralisch zu bewerten, sondern als entwicklungsbedingte Verhaltensweisen anzuerkennen (P1, Abs. 7).

Auch auf das Thema Lob wird eingegangen, beispielsweise im Zusammenhang mit dem Trockenwerden (P2, Abs. 90–96). Dabei wird ein wertschätzender, aber zurückhaltender Umgang empfohlen, der die Leistung des Kindes anerkennt, ohne Druck aufzubauen. Auch Teilerfolge – wie das nachträgliche Mitteilen eines Missgeschicks – sollen positiv rückgemeldet werden, um Stress und Rückschritte zu vermeiden. Kritik wird als kontraproduktiv beschrieben, da sie das Kind unter Druck setzt und Schamgefühle fördern kann. In diesen Podcasts wird zusammenfassend also eine Erziehungshaltung propagiert, die nicht auf Kontrolle durch Lob oder Beschämung basiert, sondern auf einem respektvollen, bedürfnisorientierten Umgang.

## 5. Fazit und Diskussion

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass sich ein Grossteil der analysierten Podcastfolgen intensiv mit dem Thema BO auseinandersetzt und dies in den vorgestellten Folgen das am häufigsten thematisierte Erziehungsthema darstellt. Weitere Themen wie

Begleitung von Gefühlen, die reflexive Auseinandersetzung mit Elternschaft, Empathie und Verständnis für kindliche Bedürfnisse sowie eine wertfreie Kommunikation schliessen an das Thema BO an.

Die Ergebnisse weisen Parallelen zu den Befunden von Eschner (2017) auf, die für Elternzeitschriften eine zunehmende Kindzentrierung sowie Orientierung an Bindung, Empathie und emotionaler Sicherheit herausarbeitete, da in den Folgen u. a. häufig die Bedürfnisse des Kindes im Zentrum stünden.

Darüber hinaus lassen sich die Ergebnisse in den Diskurs um AP, BO und intensive Elternschaft einordnen. Die wiederkehrende Betonung emotionaler Verfügbarkeit, responsiven Verhaltens und der Orientierung an kindlichen Bedürfnissen weist deutliche Parallelen zu den Grundannahmen des AP nach Sears und Sears (2001) auf. Das von Hays (1998) beschriebene Konzept des «intensive mothering» findet sich ebenso in den Ergebnissen wieder, da Eltern dazu angehalten werden, ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, ihre Reaktionen kontinuierlich zu reflektieren und ihre Erziehungspraxis fortlaufend zu optimieren. Dies entspricht den von Faircloth (2013) und Sieben (2017) beschriebenen Anforderungen intensiver Elternschaft.

Die Ergebnisse lassen sich als möglicher Beitrag zur bisherigen Forschung zu digitalen Elternmedien einordnen, insbesondere im Kontext von Podcastformaten. Sauerbrey (2026) hat Elternblogs u. a. in Bezug auf BO untersucht und die vorliegenden Befunde zeigen, dass vergleichbare Vorstellungen der BO auch in den untersuchten Podcastfolgen thematisiert werden. Wie bei den von Menzel (2023) beschriebenen Momfluencerinnen basiert die Legitimation pädagogischer Aussagen häufig auf persönlichen Erfahrungen als Eltern sowie auf subjektiven Deutungen des Familienalltags. Die Grenzen zwischen wissenschaftlichem Wissen, pädagogischer Beratung und Erfahrungswissen bleiben in den Podcastfolgen oftmals unscharf, wie von Dinter auch in Bezug auf Blogs festgestellt wurde (Dinter 2024). Sauerbrey (2026) weist zudem darauf hin, dass das Wissen und der Rat, der in analysierten Blogs gegeben wird, kaum mehr mit den Themen und Ergebnissen der Bindungsforschung zusammenhängen. In den analysierten Podcastfolgen deutete sich an, dass über die Definition der BO und den Inhalt Uneinigkeit herrscht, was darauf verweisen könnte, dass unter dem Deckmantel von BO als Schlagwort z. T. auch in Podcastfolgen Inhalte vermittelt werden könnten, die wenig mit Bindungsforschung zusammenhängen.

Die Befunde lassen sich im Sinne der von Knauf (2019) formulierten Annahme interpretieren, wonach Familienblogs nicht lediglich Informationsangebote darstellen, sondern auch als Orte der Aushandlung von Elternschaft fungieren können. Ebenso könnte man argumentieren, dass die analysierten Podcastfolgen nicht nur konkrete Handlungsempfehlungen für den Familienalltag vermitteln, sondern zugleich normative Vorstellungen darüber transportieren, was als «gute» Elternschaft gilt, wie etwa Emotionsbegleitung, nicht-wertende Begleitung oder die elterliche Arbeit an sich selbst.

Dennoch ist festzuhalten, dass sich Podcastfolgen als Medium deutlich von Social-Media-Plattformen wie Instagram oder TikTok unterscheiden. Sie zeichnen sich durch längere Rezeptionszeiten aus, die kontextreiche Argumentationen und lineare Narrationen ermöglichen. Zudem können sie potenziell stärkere parasoziale Beziehungen begünstigen (Katzenberger und Klinghardt 2026). Demgegenüber ist die Distribution auf Plattformen wie Instagram oder TikTok stärker algorithmisch geprägt und Inhalte sind häufig fragmentierter sowie kontextärmer. Die Ergebnisse dieses Beitrags beziehen sich auf die beschriebenen fünfzehn Podcastfolgen und lassen sich nicht ohne Weiteres auf andere mediale Formate übertragen.

Am Rande wurde in den analysierten Podcastfolgen auf den Druck eingegangen, der bei Eltern durch BO entstehen kann. Wall (2010) untersucht Belastungen im Zusammenhang mit Diskursen intensiver Elternschaft. Ob vergleichbare Zusammenhänge bei der Rezeption der hier untersuchten Podcastfolgen auftreten, bleibt offen.

Die Ergebnisse der vorliegenden Studie sind vor dem Hintergrund einiger Einschränkungen zu betrachten. Die Auswahl der Podcasts basiert auf einer Momentaufnahme der Chartplatzierungen, was die zeitliche und inhaltliche Übertragbarkeit der Befunde begrenzt. Zudem wurden lediglich fünfzehn Folgen analysiert. Da weder nach Erziehungsthemen noch nach dem Alter der Kinder vorab selektiert wurde, sind die Ergebnisse als thematisch breiter Ausschnitt zu verstehen; je nach Alter können sich erzieherische Herausforderungen zudem deutlich unterscheiden.

Künftige Forschung könnte durch eine breitere Datenbasis, Längsschnittanalysen oder vergleichende Studien mit anderen medialen Formaten vertiefte Einblicke gewähren. Darüber hinaus besteht ein Forschungsdesiderat hinsichtlich der Frage, wie Eltern bedürfnisorientierte Erziehung im Familienalltag umsetzen und welche subjektiv erlebten Belastungen und Ressourcen damit verbunden sind.

**Literatur**

Arendell, Terry. 2000. «Conceiving and Investigating Motherhood: The Decade's Scholarship». *Journal of Marriage and Family* 62 (4): 1192–1207. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.01192.x.

Baumrind, Diana. 1978. «Parental Disciplinary Patterns and Social Competence in Children». *Youth & Society* 9 (3): 239–67. https://doi.org/10.1177/0044118X7800900302.

Berger, Julia. 2012. *Erziehungsdiskurs im Online-Forum: Eine qualitative Untersuchung über elterliche Forendiskussionen zum kindlichen Internetgebrauch und ihren Einfluss auf den Erziehungsalltag*. Dissertation, Universität Erfurt. DB Thüringen. https://www.db-thueringen.de/servlets/MCRFileNodeServlet/dbt_derivate_00028203/berger.pdf.

Bowlby, John. 1969. *Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.

Bowlby, John. 1973. *Attachment and Loss. Vol. 2: Separation: Anxiety and Anger*. New York: Basic Books.

Bowlby, John. 1980. *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss: Sadness and Depression*. New York: Basic Books.

Brady, Ellen, und Suzanne Guerin. 2010. «‹Not the Romantic, All Happy, Coochy Coo Experience›: A Qualitative Analysis of Interactions on an Irish Parenting Web Site». *Family Relations* 59 (1): 14–27. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2009.00582.x.

Bristow, Jennie. 2014. «The Double Bind of Parenting Culture: Helicopter Parents and Cotton Wool Kids». In *Parenting Culture Studies*, herausgegeben von Ellie Lee, Jennie Bristow, Charlotte Faircloth, und Jan Macvarish, 200–15. London: Palgrave Macmillan. https://doi.org/10.1057/9781137304612_10.

Brüseke, Laura-Sophie. 2026. «Social Media als Erziehungsratgeber? – Eine qualitative Untersuchung zum Umgang von Eltern mit Inhalten zum Thema ‹Erziehung, Familie und Elternschaft› auf Instagram». In *Digitale Ratgebermedien*, herausgegeben von Ulf Sauerbrey, Tessa-Marie Menzel, und Fabian Hemmerich, 157–69. Baden-Baden: Ergon. https://doi.org/10.5771/9783987401589-157.

Buchebner-Ferstl, Sabine, Christine Geserick, und Markus Kaindl. 2020. «Elternbildung im digitalen Zeitalter: Chancen – Risiken – Grenzen». *ÖIF Forschungsbericht* 34. Wien: Österreichisches Institut für Familienforschung. https://doi.org/10.25365/phaidra.227.

Daly, Mary. 2017. «Parenting: Critical insights from a sociological perspective». In *Parents in the Spotlight. Parenting Practices and Support from a Comparative Perspective*, herausgegeben von Tanja Betz, Michael-Sebastian Honig, und Ilona Ostner, *Journal of Family Research / Zeitschrift für Familienforschung* 11 (Special Issue), 41–56. Opladen, Berlin und Toronto: Barbara Budrich.

Dinter, Petra. 2024. «Entgrenzung pädagogischer Expertise durch Soziale Medien. Ein Einblick in die elterliche Rezeption von Familienblogs». In *Grundschulforschung meets Kindheitsforschung reloaded*, herausgegeben von Alexandra Flügel, Annika Gruhn, Irina Landrock, Jochen Lange, Barbara Müller-Naendrup, Jutta Wiesemann, Petra Büker, und Astrid Rank, 627–632. Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt. https://doi.org/10.35468/6111-75.

Dinter, Petra. 2026. «Familienblogs als digitale Ratgebermedien für Eltern: eine empirische Bestandsaufnahme». In *Digitale Ratgebermedien*, herausgegeben von Ulf Sauerbrey, Tessa-Marie Menzel, und Fabian Hemmerich, 27–41. Baden-Baden: Ergon. https://doi.org/10.5771/9783987401589-27.

Döring, Nicola. 2023. *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Berlin, Heidelberg: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-64762-2.

Dresing, Thorsten, und Thorsten Pehl. 2018. *Praxisbuch Interview, Transkription & Analyse: Anleitungen und Regelsysteme für qualitativ Forschende*. 8. Auflage. Marburg: Eigenverlag.

Eldeeb, Nehal, Jiwon Shin, und Valerie B. Shapiro. 2026. «Centring Parent Voice: Exploring Popularized Parenting Posts to Understand Parents' Information and Support Needs». *Child & Family Social Work* 31 (2): 961–76. https://doi.org/10.1111/cfs.70020.

Eschner, Carmen. 2017. *Erziehungskonzepte im Wandel: Eine qualitative Inhaltsanalyse von Elternratgebern 1945 bis 2015*. Wiesbaden: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-658-16915-2.

Faircloth, Charlotte. 2013. *Militant Lactivism? Attachment Parenting and Intensive Motherhood in the UK and France*. Fertility, Reproduction and Sexuality, volume 24. New York: Berghahn Books.

Flasher, Jack. 1978. «Adultism». *Adolescence* 13: 517–523.

Glatz, Terese, und Melissa A. Lippold. 2023. «Is More Information Always Better? Associations among Parents' Online Information Searching, Information Overload, and Self-Efficacy». *International Journal of Behavioral Development* 47 (5): 444–53. https://doi.org/10.1177/01650254231190883.

Göthe, Alicia. 2026. «Zwischen Nischenwissen und Alltagspraxis – Schulbezogene Podcasts als digitale Ratgebermedien». In *Digitale Ratgebermedien*, herausgegeben von Ulf Sauerbrey, Tessa-Marie Menzel, und Fabian Hemmerich, 123–41. Baden-Baden: Ergon. https://doi.org/10.5771/9783987401589-123.

Green, Katherine E., und Melissa M. Groves. 2008. «Attachment Parenting: An Exploration of Demographics and Practices». *Early Child Development and Care* 178 (5): 513–25. https://doi.org/10.1080/03004430600851199.

Gülzau, Fabian. 2018. «Sandkastengespräche im Netz? Leitbilder ‹guter Erziehung› in einem digitalen Elternforum». *Journal of Family Research* 30 (2): 151–75. https://doi.org/10.3224/zff.v30i2.02.

Hays, Sharon. 1998. *Die Identität der Mütter: zwischen Selbstlosigkeit und Eigennutz*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Hemmerich, Fabian. 2025. *Kommunikation in Onlineforen für Eltern am Beispiel des Themas «Außerfamiliale Betreuung von Kleinkindern»*. Weinheim: Beltz Juventa.

Hemmerich, Fabian. 2026. «Entschuldige dich bei ihr, nenne es beim Namen (…) und dann lass gut sein. Empirische Befunde zu (Un)Verständnis und Ratschlägen in Elternforen, wenn eine Mutter berichtet, ihr Kind geschlagen zu haben». In *Digitale Ratgebermedien*, herausgegeben von Ulf Sauerbrey, Tessa-Marie Menzel, und Fabian Hemmerich, 73–91. Baden-Baden: Ergon. https://doi.org/10.5771/9783987401589-73.

Hüther, Jürgen, Bernd Schorb, und Christiane Brehm-Klotz, Hrsg. 1997. *Grundbegriffe Medienpädagogik*. München: kopaed.

Katzenberger, Vera, Jana Keil, und Michael Wild. 2022. «Mehr als die Summe seiner Teile: Entwicklung, Forschungsstand und Definition von Podcasts». In *Podcasts. Perspektiven und Potenziale eines digitalen Mediums*, herausgegeben von Vera Katzenberger, Jana Keil, und Michael Wild, 1–22. Wiesbaden: Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-38712-9_1.

Katzenberger, Vera, und Korbinian Klinghardt. 2026. «Smart, spezialisiert, segmentiert: Podcasts als neues Format im Ratgeberjournalismus». In *Digitale Ratgebermedien*, herausgegeben von Ulf Sauerbrey, Tessa-Marie Menzel, und Fabian Hemmerich, 109–121. Baden-Baden: Ergon. https://doi.org/10.5771/9783987401589-109.

Knauf, Helen. 2019. «Disenchantment of the Family: Mediatisation of Parenthood in Family Blogs». *MedienPädagogik: Zeitschrift für Theorie und Praxis der Medienbildung*, Dezember 3, 156–73. https://doi.org/10.21240/mpaed/00/2019.12.03.X.

Knopp, Jacqueline, und Margit Stein. 2026. «Wo suchen Eltern Rat bei Erziehungsfragen? Eine empirische Untersuchung zur Informations- und Austauschpraxis von Eltern zu Erziehungsthemen». In *Digitale Ratgebermedien*, herausgegeben von Ulf Sauerbrey, Tessa-Marie Menzel, und Fabian Hemmerich, 421–35. Baden-Baden: Ergon. https://doi.org/10.5771/9783987401589-421.

Krotz, Friedrich. 2007. *Mediatisierung: Fallstudien zum Wandel von Kommunikation*. Medien-Kultur-Kommunikation. Wiesbaden: VS.

Kuckartz, Udo. 2018. *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. 4., überarbeitete Aufl. Grundlagentexte Methoden. Weinheim: Beltz.

Liebel, Manfred, und Philip Meade. 2023. *Adultismus: Die Macht der Erwachsenen über die Kinder: eine kritische Einführung*. Berlin: Bertz und Fischer.

Liedloff, Jean. 1985. *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück: gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit*. 97.–118. Tsd. Beck'sche schwarze Reihe 224. München: Beck.

Menzel, Tessa-Marie. 2023. «#bedürfnisorientiert und #bindungsorientiert: Ein Erziehungstrend in den Sozialen Medien». *Sozial Extra* 47 (6): 363–67. https://doi.org/10.1007/s12054-023-00639-8.

Menzel, Tessa-Marie. 2024. «Instagram als Ratgebermedium am Beispiel der Momfluencerinnen. Oder: ‹keiner muss sich durch Bücher wälzen›». In *Empirische Ratgeberforschung. Forschungszugänge und Befunde zu Produktion, Angebot und Inanspruchnahme ratgeberhafter Medien*, herausgegeben von Ulf Sauerbrey, Steffen Großkopf, und Christine Ott, 71–81. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt. https://doi.org/10.35468/6097-06.

Müller, Thorsten. 2025. «Zuwachs bei Podcastnutzung nach Jahren der Stagnation. Ergebnisse der ARD/ZDF-Medienstudie 2025». *Media Perspektiven* 30/2025: 1–11. https://www.media-perspektiven.de/fileadmin/user_upload/media-perspektiven/pdf/2025/MP_30_2025_ARD_ZDF-Medienstudie_Zuwachs_bei_Podcastnutzung_nach_Jahren_der_Stagnation.pdf.

Pannen, Anna. 2025. «Zunehmende Distanz zu wissenschaftlicher Erkenntnis: Viele Eltern verstehen bedürfnisorientierte Erziehung falsch». *Der Tagesspiegel*, 2. November 2025. https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/zunehmende-distanz-zu-wissenschaftlicher-erkenntnis-viele-eltern-verstehen-bedurfnisorientierte-erziehung-falsch-14527466.html.

Podcaststudie, ARD. 2021. «Jeder zweite Podcast wird über Spotify oder YouTube gehört». Jeder zweite Podcast wird über Spotify oder YouTube gehört. https://www.ard-media.de/mediaperspektiven-themenwelten/themamediennutzung/audio/podcast-plattformen.

Romagnoli, Amy, und Glenda Wall. 2012. «‹I Know I'm a Good Mom›: Young, Low-Income Mothers' Experiences with Risk Perception, Intensive Parenting Ideology and Parenting Education Programmes». *Health, Risk & Society* 14 (3): 273–89. https://doi.org/10.1080/13698575.2012.662634.

Sauerbrey, Ulf. 2026. «Attachment Parenting, bindungs- und bedürfnisorientierte Erziehung. Zur Herkunft und Verwendung von Wissen über Bindung in Elternblogs». In *Digitale Ratgebermedien*, herausgegeben von Ulf Sauerbrey, Tessa-Marie Menzel, und Fabian Hemmerich, 43–58. Baden-Baden: Ergon. https://doi.org/10.5771/9783987401589-43.

Sauerbrey, Ulf. i. E. «Medial vermitteltes Sorge- und Erziehungswissen. Bindungs- und bedürfnisorientiertes Parenting als paradoxe Professionalisierung elterlichen Handelns». In *Zwischen Bildung und Sorge. Pädagogische Organisationen und Interaktionen zwischen funktionaler Ausdifferenzierung und neuen Reintegrationsimpulsen*, herausgegeben von Elmar Drieschner und Detlef Gaus. Weinheim: Beltz Juventa.

Sauerbrey, Ulf, Claudia Schick, und Liubov Andreeva. 2023. «Optimierte Familienerziehung? Ratgebermedien und ihre Nutzung durch Eltern» *Vierteljahrsschrift für wissenschaftliche Pädagogik* 99 (1): 62–77. https://doi.org/10.30965/25890581-09703079.

Scheibling, Casey, und Melissa A. Milkie. 2023. «Shifting toward Intensive *Parenting* Culture? A Comparative Analysis of Top Mommy Blogs and Dad Blogs». *Family Relations* 72 (2): 495–514. https://doi.org/10.1111/fare.12824.

Sears, William, und Martha Sears. 2001. *The attachment parenting book: a commonsense guide to understanding and nurturing your baby*. Boston: Little, Brown.

Sieben, Anna. 2017. «Attachment parenting und die Faszination des Fremden im Spiegel kultureller Mütterbilder». *Journal Netzwerk Frauen und Geschlechterforschung NRW* 41: 53–57.

Swoboda, Wolfgang H. 1994. «Medienpädagogik – Konzeptionen, Problemhorizonte und Aufgabenfelder». In *Handbuch der Medienpädagogik. Theorieansätze, Traditionen, Praxisfelder, Forschungsperspektiven*, herausgegeben von Susanne Hiegemann und Wolfgang H. Swoboda, 11–24. Opladen: Leske + Budrich.

Tändler, Maik. 2016. «Das therapeutische Jahrzehnt: der Psychoboom in den siebziger Jahren». *Veröffentlichungen des Zeitgeschichtlichen Arbeitskreises Niedersachsen*, Bd. 30. Göttingen: Wallstein.

Tulodziecki, Gerhard. 1997. *Medien in Erziehung und Bildung. Grundlagen und Beispiele einer handlungs- und entwicklungsorientierten Medienpädagogik*. Bad Heilbrunn: Klinkhardt.

Wall, Glenda. 2010. «Mothers' Experiences with Intensive Parenting and Brain Development Discourse». *Women's Studies International Forum* 33 (3): 253–63. https://doi.org/10.1016/j.wsif.2010.02.019.