

Carolyn Kebekus kritisiert den Perfektionsdruck für Mütter im Netz!

Carolyn Kebekus diskutiert den Druck auf Mütter durch soziale Medien und den Vergleich in der Erziehung am 23.04.2025.

AT, Österreich - Carolyn Kebekus, die bekannte deutsche Komikerin, hat sich in einem kürzlichen Interview über den enormen Druck geäußert, den soziale Medien auf Mütter ausüben. Die 44-Jährige, die seit Januar 2024 Mutter eines einjährigen Kindes ist, kritisiert insbesondere Instagram für das Vermitteln eines idealisierten Familienbildes, das weit entfernt von der Realität ist. Kebekus betont, dass der Druck, als Mutter perfekt zu sein, in der heutigen Zeit allgegenwärtig ist und verdeutlicht, dass Mütter sich in verschiedenen Bereichen wie Ernährung und Erziehung beweisen müssen. Dieser Druck sei früher nicht so ausgeprägt gewesen; Mütter hätten sich vor 20 Jahren hauptsächlich im Freundeskreis über ihre Erfahrungen ausgetauscht. **Krone** berichtet, dass Kebekus der Auffassung ist, dass beim ständigen Vergleich mit anderen nur Verliererinnen übrig bleiben.

Der Gedanke, das eigene Kind optimal zu fördern, um dessen Intelligenz zu sichern, lastet schwer auf vielen Müttern. Kebekus selber fühlt diesen Druck enorm und vergleicht die Erziehungsmethoden ihrer Generation mit denen der heutigen Eltern. Diese Vergleiche bringen viele Frauen in eine belastende Situation, da sie permanent an ihren Leistungen zweifeln müssen.

Ein verzerrtes Bild der Mutterschaft

Soziale Netzwerke wie Instagram, Facebook und Pinterest sind für viele Mütter ein integraler Bestandteil ihres Alltags. Laut Informationen von **Bezzia** projizieren diese Plattformen oft ein verzerrtes Bild der Mutterschaft, das Gefühle von Unzulänglichkeit und Stress verstärkt. Mütter scrollen durch idealisierte Beiträge, sehen perfekte Familienmomente und fühlen sich dadurch unter Druck gesetzt. Hinter diesen Bildern verbergen sich jedoch häufig unerzählte Herausforderungen und Schwierigkeiten, die nicht thematisiert werden.

Der ständig präsente Vergleich mit anderen Müttern kann zu einem Gefühl von Selbstverurteilung und Neid führen. Viele Mütter berichten von Schlafmangel, unordentlichen Haushalten und den alltäglichen Herausforderungen, die mit der Erziehung von Kindern einhergehen. Studien zeigen, dass eine übermäßige Nutzung sozialer Medien insbesondere bei Erstgebärenden zu Angst und Depression führen kann. Mütter, die idealisierte Inhalte konsumieren, neigen dazu, ihr Leben häufiger zu vergleichen und empfinden mehr Neid und Angst.

Strategien für einen gesünderen Umgang mit sozialen Medien

Vor diesem Hintergrund wird immer deutlicher, dass ein bewusster Umgang mit sozialen Medien unabdingbar ist. Tipps zur gesünderen Nutzung umfassen, die Zeit in sozialen Netzwerken zu begrenzen, Inhalte zu filtern und authentischen Accounts zu folgen. Zudem sollten Mütter eigene Grenzen setzen, um die verzerrte Realität nicht noch weiter zu verstärken und auf Offline-Aktivitäten zurückzugreifen, um den Stress abzubauen. Der Schlüssel liegt darin, zu erkennen, dass soziale Medien nur einen Bruchteil der Realität zeigen. Dies kann Müttern helfen, sich von Vergleichsdruck zu befreien und sich auf ihre eigenen Erfolge zu konzentrieren.

Der Weg, die Herausforderungen der Mutterschaft zu meistern, ist ein individueller Prozess, doch das Bewusstsein für die

Auswirkungen sozialer Medien könnte einen wertvollen Schritt in die richtige Richtung darstellen. **Spiegel** fasst zusammen, dass der Dialog über diese Themen immer wichtiger wird, um den Druck auf Mütter zu reduzieren und ein realistisches Bild der Mutterschaft zu fördern.

Details	
Ort	AT, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.krone.at• www.spiegel.de• de.bezzia.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at