

Dieses Dokument ist ein öffentlicher Auszug aus den AFETS-Trainingsmaterialien. Es bietet einen Überblick über ausgewählte Inhalte und ersetzt nicht das vollständige moderierte Training.

AFETS-
Trainingsauszug

AFETS-Webinar

Incels –

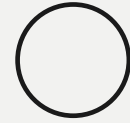
Jungen Männern zwischen Frauenhass und
Selbstverachtung pädagogisch begegnen

Was ist die Manosphere

Definition

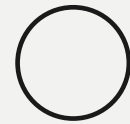


Quelle: [NPR 2024](#)



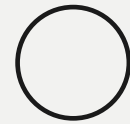
Digitale Landschaft

Blogs, Foren, Videos, soziale Medien; Incels v.a. in spezifischen Foren



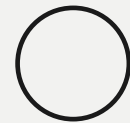
Männerzentrierte Gruppen

diverse Gruppierungen im Austausch



Antifeministische Bilder

Verbreitung traditioneller Geschlechterrollen



Gemeinsames Narrativ: Männer als Opfer

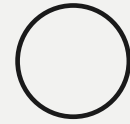
Frauen wird übermäßige Macht zugeschrieben

Was ist die Manosphere

Strömungen & Akteure

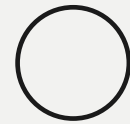


Bild KI-generiert



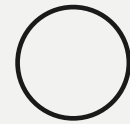
Breites Spektrum

von traditionell bis dezidiert frauenfeindlich; z.B.:



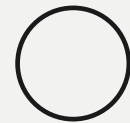
Looksmaxxing

Optimierung des Aussehens, teils gesundheitsgefährdend



Pick-Up Artists

“Verführungskünstler”; lehren bspw. psychologische Manipulationstechniken



Incels

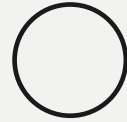
“Blackpilled”: misogyny Gruppierung mit nihilistischem Weltbild

Was ist die Manosphere

Pillenmetapher



Szene aus *The Matrix*. Quelle: knowyourmeme.com



Bezug auf den Film „The Matrix“

Wahl zwischen zwei (bzw. drei) Wirklichkeiten



Blue Pill

Abwertend für: Unwissende Männer, Glaube an im Kern faire Gesellschaft, Erfolg durch Fleiß und Persönlichkeit



Red Pill

„Erwachen“: Die Gesellschaft diskriminiert Männer; nur Aussehen und Status zählen



Black Pill

Fatalistisch: Erfolg ausschließlich durch physische Attraktivität und somit genetisch vorbestimmt; kein Ausweg, Schuld ist der Feminismus

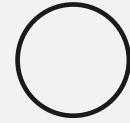
Was sind Incels

Definition

The difference between Chad and non-Chad (incel) is literally a few millimeters of bone.

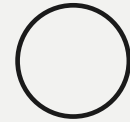


Häufig unter Incels geteiltes Meme. Quelle: knowyourmeme.com



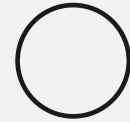
Selbstbezeichnung für “Unfreiwillig zölibatär”

engl. „involuntary celibate“



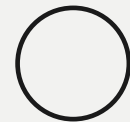
Führen keine Beziehungen mit Frauen

weder romantisch noch sexuell



Schuld beim Feminismus

dieser habe die „natürliche“ Geschlechterordnung aufgehoben



Anspruchsdenken

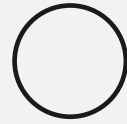
Narrativ eines angeblich naturgegebenen Anspruchs auf eine Partnerin

Was sind Incels

Weltbild & Ideologie

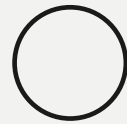


Meme: "Gigachad". Quelle: knowyourmeme.com



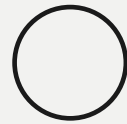
Selbstverständnis als unterlegen gegenüber sog. „Chads“ und „Alphas“

Überzeugung, dass Frauen nur wenige, besonders attraktive Männer bevorzugen.



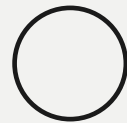
Ausschluss vom imaginierten „sexuellen Markt“

Mehrheit der Männer bleibe chancenlos wegen geringem “sexual market value”



Feindbild Wahlfreiheit

Unabhängigkeit und freie Partner*innenwahl von Frauen als zentrale Ursache ihrer Probleme

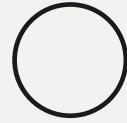


Eigenes Vokabular

stark abwertende Bezeichnungen für Frauen; Beispiel ‘Foid’= female Humanoid; stark abwertende Bezeichnungen für sich selbst und andere User; Bsp. ‘Wristcel’

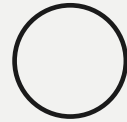
Was sind Incels

Psychische Faktoren & Folgen



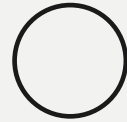
Vermutlich erhöhte Suizidalität

Wird häufig als einziger Ausweg behandelt



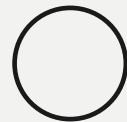
Geringes Selbstbewusstsein und Einsamkeit

Austausch in den Foren basiert auf eigener und gegenseitiger Abwertung



Extremer Frauenhass

bis hin zu Gewalt- und Mordfantasien und entsprechenden Taten



Mögliche psychische Merkmale

User benennen häufiger eigene Autismus-Spektrum-Störungen und/ oder Depressionen (jedoch schwer nachweisbar)

Warum ist das für Schulen relevant?

Einzug in den Mainstream



Memes: Beta, Chad, Becky, Stacy. Quelle: researchgate.net

- ☐ Inhalte verbreiten sich weit über Incel-Foren hinaus
- ☐ Codes und Begriffe tauchen auf TikTok, Instagram und YouTube auf
- ☐ Anschlussfähigkeit über Memes und Humor
- ☐ Antifeministische Aussagen werden dadurch oft normalisiert
- ☐ Jugendliche übernehmen teilweise Begriffe und Narrative, ohne deren Ursprung zu kennen

Neue Erkenntnisse zur deutschen Incel-Szene

Deutsche Incels sind vielfältiger als häufig angenommen

- ☐ Deutsche Incel-Räume sind ethnisch und biografisch heterogen, aber geschlechtlich homogen (ausschließlich (Cis-)Männer)
- ☐ Nutzer mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen beteiligen sich an denselben Communities
- ☐ Die Szene besteht nicht ausschließlich aus weißen, rechtsextremen Männern (auch wenn diese einen großen Teil der Szene ausmachen).
- ☐ Gemeinsame Identität entsteht vor allem über Erfahrungen von Zurückweisung, Einsamkeit und sexuellem Frust
- ☐ Verbindendes Element ist die Black Pill Ideologie

Neue Erkenntnisse zur deutschen Incel-Szene

Antifeminismus verbindet sehr unterschiedliche Gruppen

- ☐ Nutzer mit Migrationsgeschichte und rechtsextreme bis neonazistische Nutzer begegnen sich in denselben Räumen
- ☐ Gegenseitige Konflikte und rassistische Abwertungen sind häufig
- ☐ Politische Einstellungen innerhalb der Szene sind teilweise widersprüchlich
- ☐ Frauen werden kollektiv für die eigene Situation verantwortlich gemacht
- ☐ Antifeminismus fungiert als zentrales verbindendes Narrativ
- ☐ Kernaussage: Nicht politische Ideologie, sondern Misogynie bildet den gemeinsamen Nenner

BEISPIEL 1 AUS DER INCELOSPPHERE

JBW vs. JBB

„Just be White or Just be Black?“ – eine in der Incelosphere ernsthaft geführte Debatte

Just be White (JBW)

Behauptung: Frauen bevorzugten grundsätzlich weiße Männer.

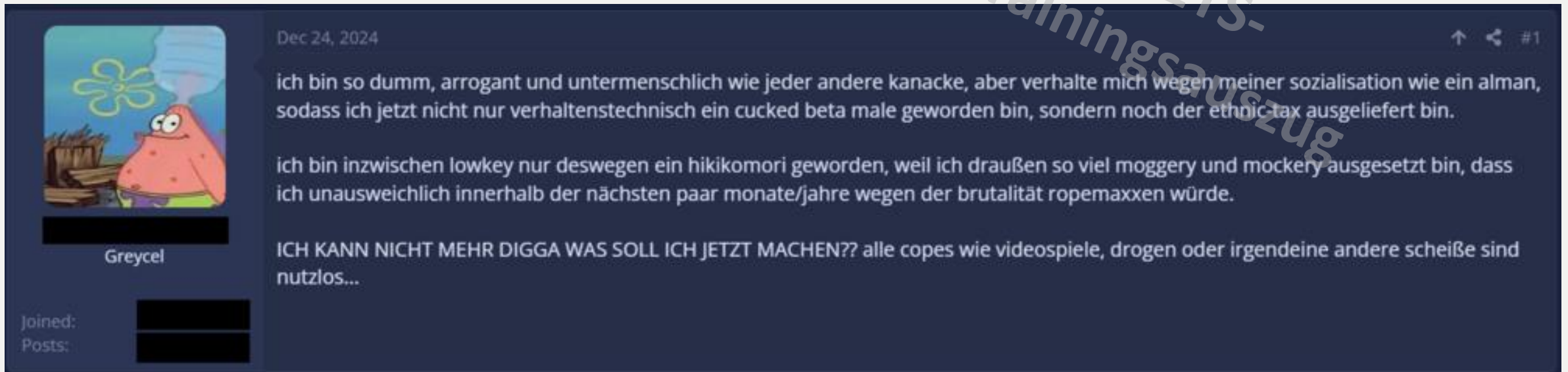
vs.

Just be Black (JBB)

Behauptung: Frauen bevorzugten grundsätzlich schwarze Männer.

Beide Fraktionen werfen der jeweils anderen vor, von einer unterstellten Triebhaftigkeit der Frauen zu profitieren. Die eigene Lage gelte durch die Zugehörigkeit zur vermeintlich benachteiligten Gruppe als verschärft. JBW/JBB dient so zugleich rassistischer Fremd- und Selbstabwertung.

BEISPIEL 2 AUS DER INCELOSPHERE



Übersetzung:

Cucked Beta Male = ein von einer oder allen Frauen unterworfener und devoter Mann, der nicht durchsetzungsfähig ist

Ethnic Tax = migrantische Identität wird als die eigene Attraktivität für Frauen mindernd wahrgenommen

Lowkey = unterschwellig, im Ansatz

Hikikomori = japanische Bewegung junger Männer, die ohne soziale Kontakte und als "Einsiedler" leben

Moggery = subjektiv wahrgenommene Demütigung durch die Präsenz attraktiver Männer

ropemaxxen = Suizid begehen

Cope = Bewältigungsstrategie

Exkurs

Kritischer Blick auf die eigene Praxis



Rothermel & Kelly (2024): „Cut From the Same Cloth? The Problem of Male Supremacy and Deradicalization“

Distanzierungs- und Präventionsarbeit kann unbemerkt männlichen Opferstatus und Geschlechterhierarchien reproduzieren.



Rothermel & Kelly (2024): „Outsourcing Patriarchy in preventing and countering violent extremism (P/CVE) “

Misogynie wird oft als fremdes oder randständiges Extrem behandelt, nicht als Teil der eigenen Gesellschaft.

Beide Texte laden dazu ein, die eigene Haltung selbstkritisch zu prüfen.

Was bedeutet das für die eigene Haltung?

Fallstricke vermeiden

- ☐ „Er braucht nur eine Freundin“ reproduziert Anspruchsdenken
- ☐ Online-Community nicht als harmlosen Rückzugsort verklären
- ☐ Hilfe zur „Selbstoptimierung“ hält die Hierarchielogik aufrecht
- ☐ „Krise der Männlichkeit“ nicht ungeprüft übernehmen
- ☐ Radikalisierung nicht allein über psychische und/oder Entwicklungsstörungen erklären

Was bedeutet das für die eigene Haltung?

Hilfreiche Grundhaltung

- ☐ Kernproblem ist das Anspruchsdenken, nicht die Unsicherheit
- ☐ Auswege aus dem Leistungsdruck bieten, nicht in eine neue Hierarchie
- ☐ Misogynie strukturell behandeln, nicht als exotisches Online-Extrem
- ☐ Auf eigene doppelte Maßstäbe achten
- ☐ Mädchen nicht nur als Opfer oder „Reparaturhilfe“ sehen

Grundlage der Empfehlungen

Die folgenden Empfehlungen stammen aus zwei Veröffentlichungen des Dissens – Institut für Bildung und Forschung e.V.

Die Orientierung an den beschriebenen Handlungsfeldern kann hilfreich sein, um geschlechterreflektierte pädagogische Angebote zu planen, durchzuführen und weiterzuentwickeln.

In der Arbeit mit Gruppen ist es wichtig, alle vier Handlungsfelder zu berücksichtigen.

QUELLEN

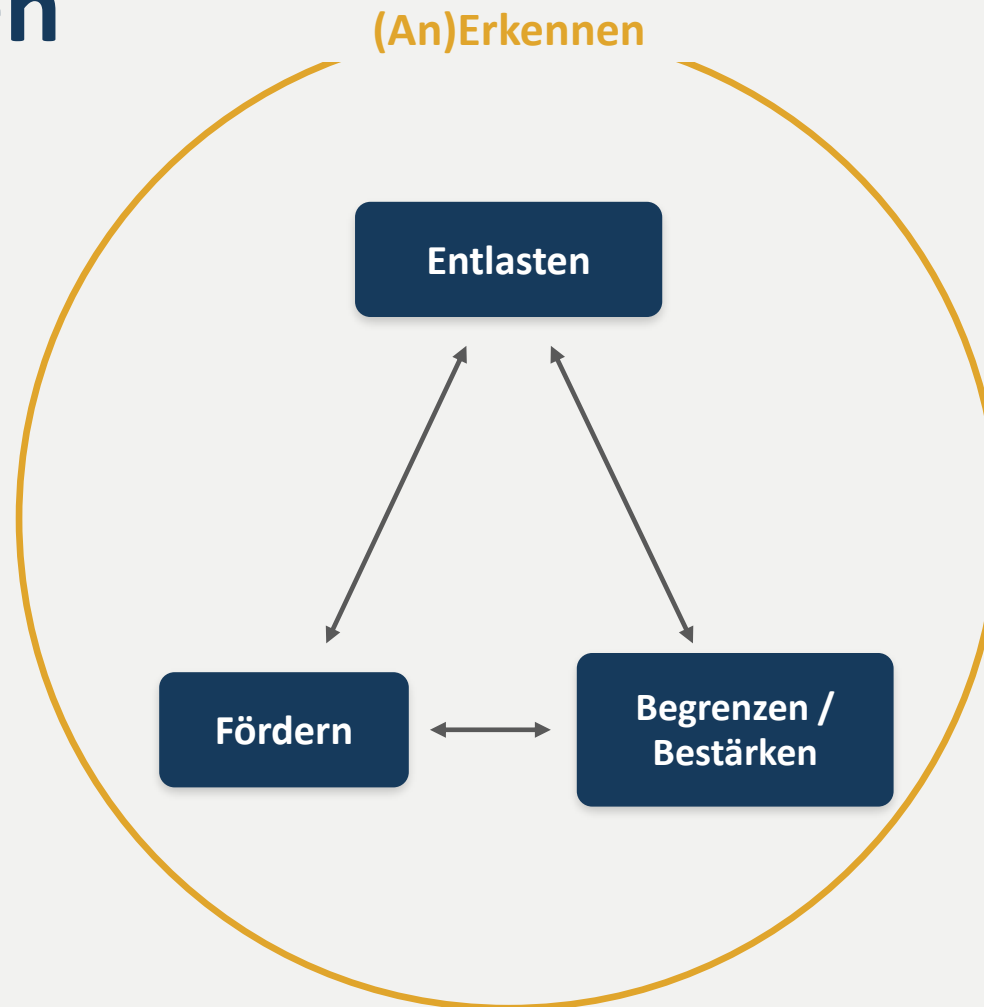
Geschlechterreflektierte Pädagogik gegen Diskriminierung und Rechtsextremismus

Dissens e.V. (Hg.), 2025

Geschlechterreflektierte Arbeit mit Jungen an der Schule

Dissens e.V. u.a. (Hg.), 2012

Die vier Säulen



AFETS-
Trainingsauszug

Kontakt

PROJEKT-WEBSITE

www.scenor.at/afets

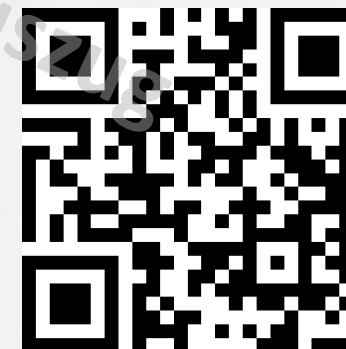
EMAIL

afets@scenor.at

afets@izrd.de

SOCIAL MEDIA

[#AFETSproject](https://twitter.com/AFETSproject)



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen der Autorin oder des Autors bzw. der Autorinnen oder Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der OeAD-GmbH wider. Weder die Europäische Union noch die OeAD-GmbH können dafür verantwortlich gemacht werden.



Finanziert von
der Europäischen Union