



„Mein Sohn im Netz": Stark machen gegen problematische Rollenbilder und Radikalisierung - Was Eltern wissen sollten

Kontext

Ausgangspunkt:

Die Realität junger Männer online

- Gaming, YouTube, TikTok und Discord sind für viele Jungen **primäre Sozialräume**.
- Influencer, Memes & Livestreamer vermitteln heute genauso Werte wie Schule oder Familie.
- In vielen dieser Räume entstehen neue Formen digitaler Männlichkeit:
 - **ironisch, zynisch, provokativ**, aber zugleich
 - **zutiefst normativ, frauenfeindlich und antifeministisch.**



MaLisa-Studie (2026):

- **90 %** nutzen soziale Medien, um sich über Themen zu informieren, die sie interessieren
- **66%** informieren sich über soziale Medien zu Politik und Zeitgeschehen
- **43 %** sind der Meinung, dass Männer, Frauen und non-binäre Personen die gleichen Rechte und Chancen haben sollten.
- **26 %** der Jungen zeigen ein Weltbild, das von einer vermeintlich naturgegebenen Dominanz von Männern, politisch rechter Orientierung, LGBTQ+-Feindlichkeit, Klimakrisenskepsis oder -leugnung sowie Unzufriedenheit mit der Demokratie in Deutschland geprägt ist.

Aber: Was bringt Social Media?

- Soziale Verbundenheit
- Identitätsentwicklung
- Zugang zu Wissen & Lernressourcen
- Emotionale Unterstützung
- Förderung von Kreativität & Selbstwirksamkeit
- Aktivismus & politische Partizipation
- Digitalkompetenzen

„Wer Jugendliche über Medien erreichen will, muss verstehen, was sie dort bekommen, das sie offline nicht finden.“ (Angelehnt an: Hurrelmann/Quenzel, Lebensphase Jugend, 2023)



Digitale Männlichkeit heute

- Hyperperformanz (Stärke, Status, Dominanz, Geld)
- Anti-Emotionalität („Sei nicht soft“)
- Unsicherheit & Krisenerleben



Verheißung:

Stärke, Respekt, Kontrolle, Selbstwirksamkeit, Zugehörigkeit



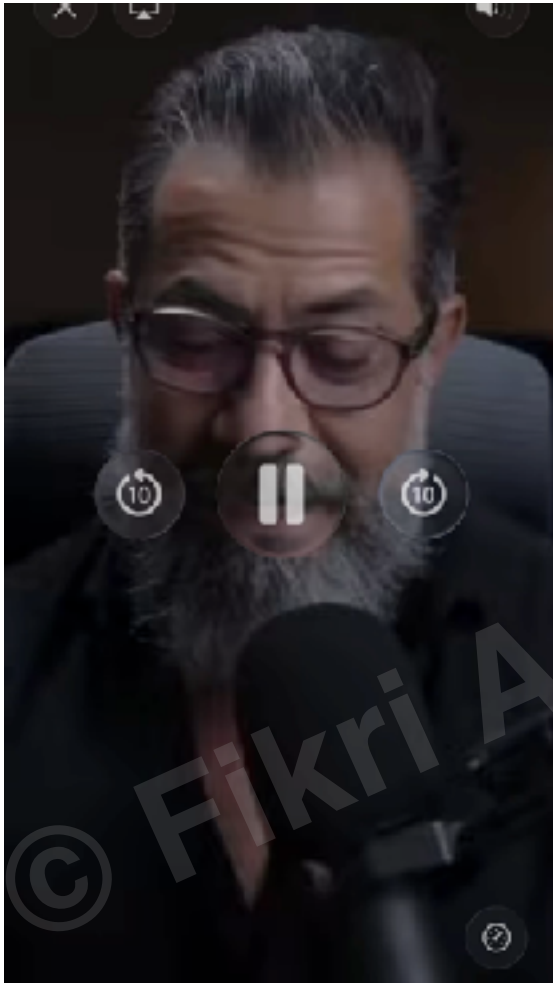
[reale Unsicherheit]

[Plattform-Algorithmus]



Burak Olgun

61.000 Abonnenten



Maximilian Pütz

99.000 Abonnenten



Warum wirken diese Videos? – Der Algorithmus dahinter

- Plattformen optimieren auf **Verweildauer & Interaktion**, nicht auf Wahrheit oder Wohlbefinden
- Emotionale Reaktion (Wut, Empörung, Faszination) = starkes Signal für den Algorithmus
- Ergebnis: Wer ein Fitness-/Hustle-Video anschaut, bekommt schrittweise **zugespitztere** Inhalte vorgeschlagen (Misogynie, „harte“ Männlichkeit)
- Kein „Zufall“, sondern Systemlogik



Manosphere, Antifeminismus, Phänomene

Was heißt *Manosphere*?

Grundsätzlich, nach Markus Theunert, [männer.ch](https://www.maenner.ch) (2026):

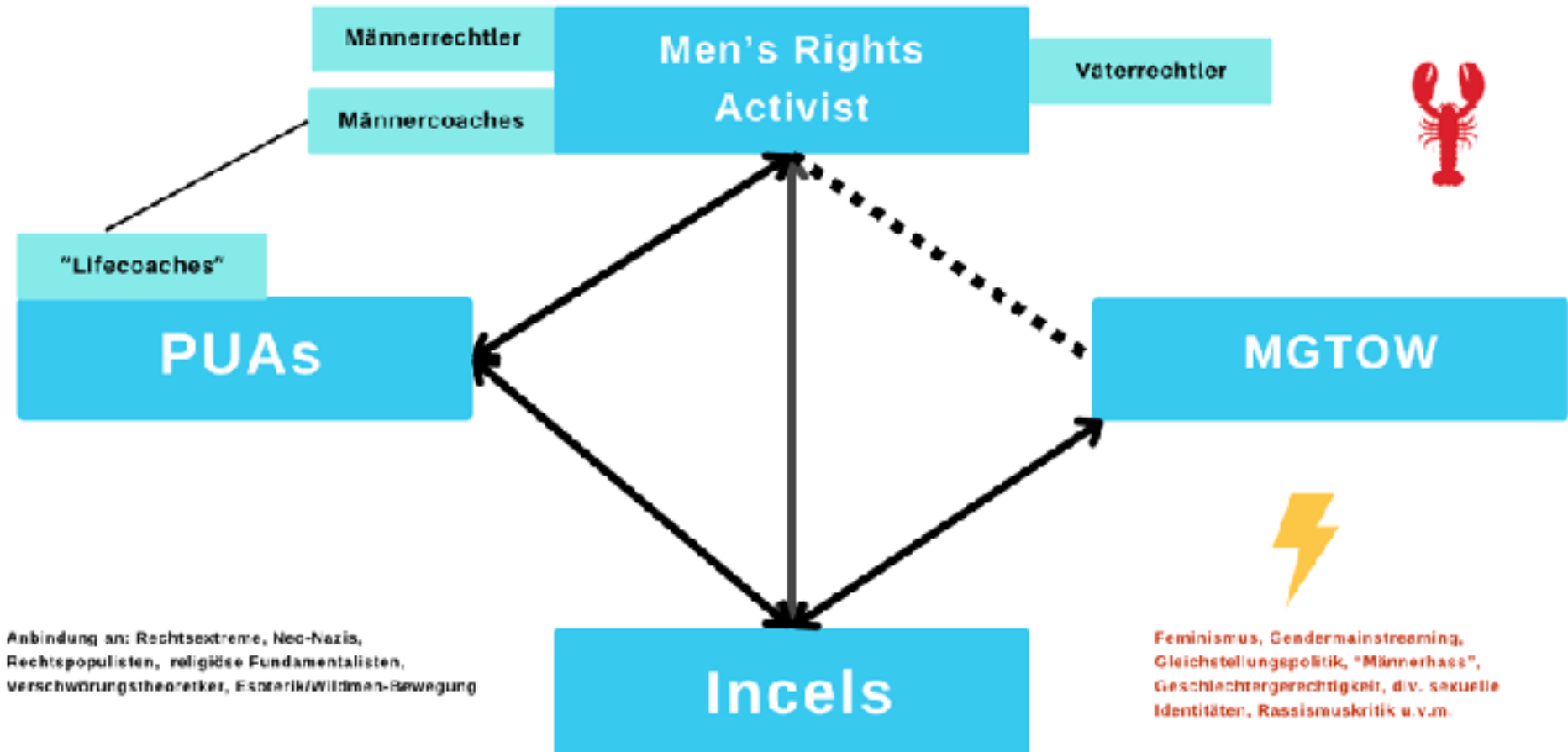
„Manosphere als Sammelbegriff für die virtuellen Räume und Diskurse jener Männer, die Vorstellungen einer naturgegebenen Männlichkeit vertreten und verteidigen, sich in ihrem Anspruch auf männliche Überlegenheit bedroht fühlen und den Frauen, dem Feminismus und/oder der Gleichstellung die Schuld daran geben.“

Prämisse: eine angeblich naturgegebene, unveränderliche Geschlechterordnung

Patriarchale Männlichkeitsideologien

- Es gibt eine **«natürliche» Geschlechterordnung**, die nur zwei Geschlechter kennt: Männer und Frauen.
- **Männlichkeit und Weiblichkeit ergänzen sich**: Männer finden im Kampf und Frauen im Kümern ihre Bestimmung.
- **Männer sind Frauen von Natur aus überlegen**. Deshalb dürfen und müssen Männer sie kontrollieren, dominieren und disziplinieren. Frauen schulden ihnen Zuwendung, Bewunderung und Verfügbarkeit.
- **Diese «Naturgesetze» gelten ewig** – und müssen notfalls mit Gewalt verteidigt werden.

MANNOSPHÄRE



Quelle: Eigene Darstellung

Strategien antifeministischer Akteure

- Niedrigschwellige Einstiege (Memes, Ironie, Humor)
- Emotionales Versprechen (Kontrolle, Anerkennung)
- Polarisierung als Identitätsangebot



Warum Jungen empfänglich sind

- Psychosoziale Faktoren
(Orientierung, Zugehörigkeit)
- Digitale Faktoren
(Algorithmen und Vergleichsdruck)
- Gesellschaftliche Faktoren
(Krisen, Wunsch nach Stabilität)



Warum gerade jetzt? – Adoleszenz als Entwicklungsaufgabe

- Jugend = zentrale Lebensphase der **Identitätsbildung** (Erikson: „Identität vs. Rollendiffusion“)
- Zugehörigkeit zu Peer-Gruppen ist entwicklungspsychologisch hochbedeutsam
- Unsicherheit in dieser Phase ist **normal** – nicht pathologisch
- Genau diese Offenheit für eindeutige, einfache Antworten wird von Manosphere-Akteuren gezielt genutzt



Beispiel: Looksmaxxing

Definition:

- TikTok-Trend zur Optimierung des Aussehens, besonders bei jungen Männern
- Ursprung in Incel-Foren; Ziel: Attraktivität und soziale Anerkennung und Erreichen eines "idealen" männlichen Erscheinungsbildes.



Praktiken:

- **Softmaxxing:** Basis-Hygiene (Zähneputzen, Hautpflege, „Mewing“)
- **Hardmaxxing:** Radikale Maßnahmen wie Muskelaufbau, Kiefertraining, Schönheitsoperationen, „Bone-Smashing“
- Unrealistische Schönheitsideale führen zu Unsicherheiten, Körperdysmorphie und Essstörungen
- Verbindung zu Incel-Kultur und toxischen Männlichkeitsvorstellungen.



Was heißt das für mich als Elternteil?

Warnsignale für mögliche Radikalisierung

- Unkritischer Konsum digitaler Inhalte
- Nutzung bestimmter Codes
- Abwertung von allem Unmännlichem
- Männer als Opfer
- Stereotyp männliches Verhalten
- Geld, Cash, Money
- Versinken in digitalen Räumen

Quelle: <https://manosphere.ch/>



Einordnung: Wann beobachten, wann handeln?

Grün – normal, beobachten

- Einzelne Memes, Begriffe aus Neugier oder Ironie
- Interesse an einem Creator ohne Verhaltensänderung

Gelb – aufmerksam werden, Gespräch suchen

- Mehrere Warnsignale gleichzeitig, neu und plötzlich aufgetreten
- Beginnender sozialer Rückzug, gereizter Ton bei bestimmten Themen

Rot – handeln, Unterstützung holen

- Verherrlichung von Gewalt, Gewaltfantasien
- Deutliche soziale Isolation, Abbruch von Freundschaften
- Konkrete Abwertung/Ausgrenzung im Alltag



Handlungsempfehlungen

- **Mitfühlende Gespräche**
- **Digitale Inhalte gemeinsam anschauen**
- **Motivation verstehen**
- **Reflektion anregen**
- **Mobbingerfahrungen abfragen**
- **Mentale Gesundheit**

Quelle: <https://manosphere.ch/> (Aktuell!)



Haltung vor Methode

Drei Haltungen, die nicht (immer) funktionieren:

1. **Beschämen:** „Das ist frauenfeindlich und inakzeptabel.“ →
Trotz, Verhärtung
2. **Ignorieren:** „Das nehmen wir nicht ernst.“ → Bestätigt das
Feindbilddenken
3. **Überwältigen:** zu viele Gegenargumente auf einmal →
Überzeugungsresistenz

Was stattdessen funktioniert: Neugier zeigen. Fragen stellen.
Bedürfnisse hinter Positionen ansprechen.



Wenn es ernst wird – professionelle Hilfe

- Erste Anlaufstelle oft niedrigschwellig: Schulsozialarbeit, Beratungslehrkraft, Jugendhilfe
- Bei konkretem Radikalisierungsverdacht: **Violence Prevention Network** – bundesweite Beratungsstellen speziell für Eltern und Angehörige
- Ziel: Beziehung zum Kind stärken, nicht stigmatisieren
- Hilfe holen ist kein Scheitern, sondern verantwortungsvolles Handeln



Was Eltern & Fachkräfte tun können nach männer.ch (2026)

- Beziehung & Vertrauen stärken
- Medienbildung als Alltag, gemeinsames Surfen
- Mann Sein als Thema: Positive Männlichkeitsvorbilder
- Aufmerksam sein/Früh Warnsignale erkennen
- Räume für Selbstwert schaffen, Vertrauensbildung zum z.B. zu Dating
- Als Vater vorangehen



Buchempfehlungen



Quellen

Medienkompetenz:

- <https://pinkstinks.de/schule-gegen-sexismus/das-projekt/>

Pädagogische Angebote/Vereine

- <https://www.dissens.de>
- <https://lagjungenarbeit.de/>
- <https://www.detox-identity.de/>

Expert*innen zum Thema Manosphäre:

- Veronika Kracher

Ratgeber:

- <https://muttis-blog.net/fakten-check-tiktok-was-eltern-wissen-sollten/>
- <https://bundesforum-maenner.de/>
- <https://manosphere.ch/> (Aktuell!)

Film: Netflix-Serie: Adolescence





Ab 18.08.2026

Ab 10 Jahren