



# Hass auf Frauen

## Wie gefährlich sind Incels?





Wertzeug e.V. ist ein überparteilicher und konfessionell nicht gebundener Verein der Demokratiebildung mit Sitz in Mainz.

Wertraum ist ein Projekt von Wertzeug e.V. in Kooperation mit dem Ministerium der Justiz Rheinland-Pfalz.

Es wird gefördert im Rahmen des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ oder des BAFzA dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autorinnen und Autoren die Verantwortung.

Verantwortlich für den Inhalt ist Wertzeug e.V., Registriernummer 41581, Amtsgericht Mainz

Bilder: Titelbild Felix Mittermeier (unsplash), Seiten 4-5 Arno Senoner (unsplash), Seiten 10-11 David Werbrouck (unsplash), Seite 13 Sasha Freemind (unsplash)

Copyright 2023 Wertzeug e.V.

Liebe Interessierte,

das Internet wird in diesem Jahr 30 Jahre alt. Wir können es nutzen, um mit Menschen auf der ganzen Welt zu kommunizieren, Nachrichten zu lesen oder gemeinsam online zu spielen. Neben vielen lebenserleichternden Funktionen begegnen uns allerdings auch verstärkt die Kehrseiten dieser Vernetzungsmöglichkeiten. Schönheitsideale in Werbung und Social Media sind allgegenwärtig, der Anpassungsdruck an die Gesellschaft steigt und es bestehen ständige Vergleichsmöglichkeiten. Diesen hohen gesellschaftlichen Anforderungen nicht gerecht zu werden, kann vor allem bei jungen Menschen zu Frustration führen.

Eine Gruppe von Menschen, die sich im Internet zusammenfindet, um sich über diesen Frust auszutauschen, ist die Incel-Szene. Der Begriff Incel ist eine Abkürzung für „Involuntary celibates“ (unfreiwillig zölibatär) und eine Selbstbezeichnung junger Männer – etwa zwei Drittel der Anhänger sind unter 25 Jahre alt – die nach Eigenaussage unfreiwillig ohne Sex leben. Dabei projizieren sie ihre Verärgerung darüber auf Frauen und erklären sie zum Hassobjekt. Ihre frauenverachtende Ideologie hat Folgen. Bei immer mehr Gewaltverbrechen sind Bezüge zur Incel-Szene und ihrer Weltbilder nachweisbar.

Incels haben sich eine eigene Begriffswelt aufgebaut, die für Außenstehende nur schwer zu verstehen ist. Die in dieser Broschüre verwendeten Begriffe werden an entsprechender Stelle erläutert. Da ein Großteil der Vernetzung online stattfindet, wird in der Incel-Szene unter anderem viel mit Memes gearbeitet. Memes sind heute ein beliebter Teil der Internetkultur. In Form von Fotos oder Videos werden so bestimmte Themen humoristisch oder kritisch verarbeitet. Meistens handelt es sich um Fotos oder Videos, die mit Kommentaren von Nutzer:innen versehen sind und so eine neue Bedeutung bekommen.

In dieser Broschüre möchten wir einen Überblick darüber geben, welche Gedanken sich hinter der Incel-Ideologie verbergen, was Incels so gefährlich macht, wie eine Prävention und ein Umgang mit diesem Phänomen aussehen könnten.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Wertzeug-Team

## Warum müssen wir uns mit Incels befassen?

Die auf den folgenden Seiten dargestellte Incel-Ideologie dient als Einstieg in einen radikalisierten Frauenhass, der zunehmend auch in Deutschland sichtbar wird. Nicht zuletzt sind Begriffe und Vorstellungen dieser Ideologie unter anderem im Manifest des Attentäters von Halle gefunden worden. Am 9. Oktober 2019 versuchte dieser, eine Synagoge zu stürmen, erschoss auf der Flucht zwei Menschen und verletzte weitere. Auch wenn sein Hauptmotiv Antisemitismus war, spielte Frauenfeindlichkeit eine wichtige Rolle bei seiner Tat.

Es ist davon auszugehen, dass über die bisher bekanntgewordenen Gewalttaten hinaus Ideologie, Begriffe und Netzwerke rund um die sogenannten Incels radikalisierend und gewaltfördernd auf junge Männer wirken können. Dies bleibt oft zu lange unsichtbar. Zur Prävention und Aufarbeitung von Gewalttaten gegen Frauen, sowie im Hinblick auf eine Resozialisierung der Täter ist es unerlässlich, sich mit den dahinterstehenden Mustern auseinanderzusetzen.

## Was sind Incels?

Incels sind der Meinung, sie hätten ein biologisches Recht auf Sex, was die Frauen ihnen jedoch verweigerten. Dadurch fühlen sie sich von Frauen unterdrückt. Aus Sicht der Incels hätten nur die attraktivsten Männer, sogenannte „Chads“, die sexuelle Verfügung über alle Frauen. Weniger attraktive Männer hingegen hätten aufgrund ihres Aussehens keinen Zugang zu Sex. Schuld an diesem Umstand seien laut der Incel-Ideologie die Frauen, die keine Beziehung mit vermeintlich „hässlichen“ Männern eingehen würden. Dafür ma-

chen sie unter anderem den Feminismus verantwortlich, der zu höheren Ansprüchen bei der Männerwahl und zur Entfremdung der Frauen von ihrer „naturgegebenen Mutterrolle“ führe. Das Gefühl der eigenen Machtlosigkeit, verbunden mit extremen Minderwertigkeitsgefühlen, mündet bei vielen Incels in Gewaltfantasien gegen sich selbst und vor allem gegen Frauen. Ihren Frust über ihr als ungenügend empfundenes Aussehen ist zum einen Anlass für einen starken Selbsthass, der durch die Abwertung und Demütigung durch

### USA (Isla Vista), 23. Mai 2014

Der damals 22-jährige Elliot Rodger tötete in Kalifornien während eines geplanten Amoklaufs sechs Menschen und verletzte 14 weitere. Im Anschluss nahm er sich selbst das Leben. Rodger suchte sich als Ziel bewusst eine weibliche Studierenden-Verbindung heraus. Grund für seinen Amoklauf waren seiner eigenen Aussage nach die Zurückweisungen von Frauen. Viele Incels sehen Rodger als heldenhaftes Vorbild. Sie nutzen seine Initialen, um ihre Gewaltbereitschaft gegenüber Frauen auszudrücken. „To go ER“ bedeutet so viel wie „Es Elliot Rodger nachmachen“.

### Kanada (Toronto), 23. April 2018

Alek Minassian (25) fuhr in Toronto mit einem Van durch eine Menschenmenge, tötete dabei zehn Menschen und verletzte 14 weitere. Durch die Analyse seiner Online-Netzwerke wurde deutlich, dass sein Motiv Frauenhass war. Bei Facebook würdigte er Elliot Rodger und postete kurz vor dem Attentat, dass die „Incel-Rebellion“ begonnen habe.

andere Mitglieder in Online-Foren noch verstärkt wird. Gleichzeitig tragen sie ihren Frust aber auch nach außen, indem sie anderen die Schuld an ihrem Zustand geben – dies sind vor allem Frauen, die sich nicht auf Männer wie sie einlassen wollten. So leben Incels in einem stetigen Zustand unvereinbarer Einstellungen (kognitive Dissonanz): Einerseits wünschen sie sich eine Partnerschaft und begehren Frauen, andererseits verachten sie eben diese Frauen und machen sie zu ihrem Hassobjekt. Sie sind der Ansicht, sie selbst seien es nicht wert, geliebt zu werden. Gleichzeitig hätten sie eine Frau an ihrer Seite verdient, aufgrund des Feminismus würde es ihnen jedoch verwehrt. Dabei war der Ursprung der Incels ein ganz anderer. Der Begriff Incel geht zu-

rück auf eine kanadische Studentin, die in den 90er Jahren eine Online-Selbsthilfegruppe für alle, die sich über ihr fehlendes Sex- und Liebesleben austauschen wollten, gründete. Nachdem sie selbst das Forum verließ, entwickelte es sich zu einem Hassforum heterosexueller Männer, die den Begriff als Selbstbezeichnung übernahmen.



Eines der bekanntesten Meme-Elemente ist „Chad“ (rechts), der oft auftaucht, wenn es um eine Gegenüberstellung von Chads und Incels (links) geht.

Chads sind vom Erscheinungsbild her muskulös, groß und wirken sehr selbstbewusst. Vor allem strahlen sie eine gewisse Potenz und sexuelle Attraktivität aus. Das Verhältnis zu Chads reicht von Hass über Neid bis hin zur Bewunderung und dem Wunsch seinen eigenen Körper nach dem Vorbild eines Chads zu „optimieren“.

## Was macht Incels so gefährlich?

Frauenhass ist nicht neu. Allerdings hat er in den letzten Jahren in verschiedenen Online-Foren eine neue Dimension angenommen. In der so genannten „Mannosphäre“ – ein loses Netzwerk von Internetseiten, Foren und Blogs – verbinden sich Incels, die sich in ihrer Wut über die Zurückweisung von Frauen austauschen und sich gegenseitig in ihrem Selbsthass befeuern. Der bereits beschriebene Selbsthass ist ein tragendes Element in der Ideologie der Incels. Ihr Frust über gefühlte oder erlebte Diskriminierung spitzt sich in Online-Foren zu, wo sich die Mitglieder gegenseitig abwerten und sogar zur Selbsttö-

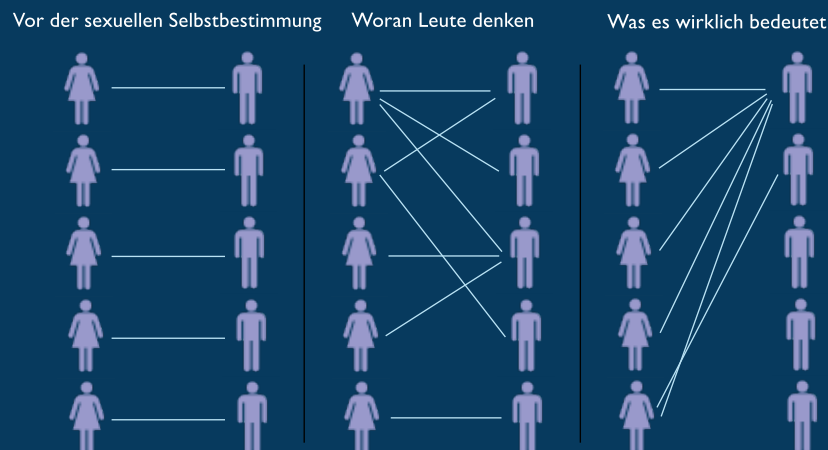
### Deutschland (Halle), 9. Oktober 2019

Während des höchsten jüdischen Feiertags Jom Kippur versuchte Stephan B. in die Synagoge in Halle einzudringen. Er scheiterte an der gesicherten Synagogentür und erschoss zwei Menschen auf der Straße. Während des Attentats hörte B. einen frauenverachtenden Rap-Song, der sich auf Alek Minassian bezog. In seinem veröffentlichten „Manifest“ wurde deutlich, dass B. neben seinen antisemitischen und rassistischen Einstellungen ebenfalls der Incel-Ideologie anhing.

### England (Plymouth), 12. August 2021

Ein 22-jähriger Mann erschoss fünf Menschen und anschließend sich selbst. Unter den Opfern war auch die Mutter des Täters. Im Internet gab er ihr die Schuld daran, dass er eine Jungfrau sei. Seine Onlinepräsenz machte deutlich, dass er ebenfalls der Incel-Ideologie zugeordnet werden kann.

# Sexuelle Selbstbestimmung in der Incel-Ideologie



Dieses Meme gehört in der Incel-Szene zu den bekanntesten und beliebtesten. Es verdeutlicht die Ideologie, wonach früher jedem Mann eine Frau zugestanden hätte (links). Heute glauben viele, dass durch die sexuelle Selbstbestimmung alle Menschen romantische Beziehungen miteinander eingehen könnten (Mitte). Laut Incel-Ideologie würden jedoch lediglich ca. 20% der Männer (Chads) aufgrund ihres Aussehens und Erfolgs alle Frauen unter sich aufteilen, weshalb der Rest leer ausgehen würde (rechts).

tung anstacheln. Statt gesellschaftliche Schönheitsnormen zu kritisieren, richtet sich der Hass gegen sich selbst und gegen Frauen. Diskutiert wird z.B. darüber, wie Frauen am besten vergewaltigt oder getötet werden können. Frauen werden oft entmenslicht als Femoids bezeichnet und lediglich als Sexobjekt betrachtet, welches dem Mann zur Verfügung stehen müsse. Deutlich wird dies unter anderem in Memes, in denen Incels eine staatliche Zuteilung von Frauen fordern. Ihre gewaltvolle Spitze findet der Frauenhass in Terrorakten. Mehrfach haben Incels ihren Frauenhass von der Online-Welt in die reale Welt getragen und Anschläge gegen Frauen verübt. Sie sprechen dabei häufig von einem „Aufstand gegen das System“, bei dem durch Attentate möglichst viele Frauen und sexuell aktive Menschen umgebracht werden sollen.

Forschungen zu Incels haben gezeigt, dass der Einstieg in frauenfeindliche Foren meist über den Wunsch nach Rat und Unterstützung in Liebesfragen erfolgt. Die aufgeladene Atmosphäre und gewaltvolle Sprache verbunden mit rechtsextremistischen Ideologien kann aber dazu führen, dass sich Incels über

die Zeit radikalisieren. Das Internet bietet ihnen dabei die Möglichkeit aufgrund einer gemeinsamen Weltanschauung zu finden und sich anonym in der Gruppe stark zu fühlen. Damit können die Internetforen als Beschleuniger für Radikalisierungsbiografien dienen.

# Was ist zu tun?

**Wie andere Phänomene auch, entstehen Incels nicht im luftleeren Raum, sondern sind Ausdruck einer sexistischen Gesellschaftsordnung, in der Frauen nach wie vor abgewertet werden.**

Dass sich Frauenhass in der Extremform nicht nur bei vereinsamten, sozial inkompatiblen und im Internet radikalisierten Männern äußert, wird deutlich, wenn man sich in Deutschland die Statistik zu Gewalt gegen Frauen vor Au-

gen hält: Alle zwei Wochen wird eine Frau im Umfeld von häuslicher Gewalt getötet. Die Gewalt gründet auf der gleichen Ideologie: Frauen sind Besitz des Mannes, die Frau steht dem Mann zu, der Mann hat ein Recht auf die Frau.

Incels stellen somit kein neues Phänomen dar. In Gesellschaften mit männlicher Dominanz haben sie ein starkes Fundament. Um von vornherein den Frauenhass bei jungen Männern zu verhindern, braucht

es eine Pädagogik an Schulen und in Freizeitangeboten, die sich mit traditionellen Männlichkeitsvorstellungen kritisch auseinandersetzt. Diese Pädagogik sollte vielfältige Männlichkeitsbilder vermitteln, um Unsicherheiten in

der Kindheit und Jugend verhindern und somit den Selbstwert stärken zu können. Auch in der Arbeit mit Gefangenen im Strafvollzug sollte ein Gegenentwurf zu klassischen Geschlechterrollen und Männlichkeitskonstruktionen vorgelebt werden. Konkret bedeutet das, frauenabwertende Kommentare gegen weibliche Bedienstete durch Gefangene nicht unbearbeitet stehen zu lassen. Widersprechen, Grenzen ziehen, Unterstützung durch Kolleg:innen und Vorgesetzte einholen sind hier erste Schritte. Ebenfalls wichtig ist, auch Aussagen und Handlungen im Kollegium entschieden entgegenzutreten. Die Arbeitsstelle ist für viele Frauen ein Ort, an dem sie sich gegen männliche Dominanz und sogar Übergriffe behaupten müssen.

Historisch ist der Strafvollzug ein überwiegend männlicher Ort, was heute in weiten Teilen immer noch zutrifft.

Auch wenn es in einer Bewertung der Incels durch die Bundesregierung heißt, dass es „in Deutschland lediglich wenige polizeiliche Sachverhalte mit möglichem Incel-Hintergrund“ gäbe und die Incel-Ideologie für sich keine Gefährdungsrelevanz darstelle, zeigen die Entwicklungen vor allem in den USA und Kanada das Gefahrenpotenzial. Der Amoklauf in Halle beweist als aktuelles Beispiel, dass die gefährliche Ideologie auch in Deutschland angekommen ist. Es wäre fatal, Incels nur als computeraffine Randgruppe zu betrachten, die sich lediglich damit schwertut, eine Frau anzusprechen.

#### LITERATURTIPPS

Kaiser, Susanne: Politische Männlichkeit. Wie Incels, Fundamentalisten und Autoritäre für das Patriarchat mobilmachen, Bonn 2022.

Kracher, Veronika: Incels. Geschichte, Sprache und Ideologie eines Online-Kults, ventil verlag 2020.

Zerrwelt der Frauenhasser: <https://story.ndr.de/incels/index.html>



#### Rechtsextremismus in der Incel-Szene

Die Incel-Szene hat einige ideologische Schnittmengen mit Rechtsextremismus. Viele rechtsextreme Ideologen teilen die Vorstellung, Frauen seien durch ihre Forderung nach Gleichberechtigung schuld daran, dass es keine „wahren Männer“ mehr gebe und „echte Männlichkeit“ verloren gegangen sei. Daher müsse man auch die Frauenbewegung bekämpfen, um traditionelle Männerbilder und eine vermeintliche Naturordnung wiederherzustellen. Sowohl Incels als auch rechte Gruppierungen teilen den Wunsch nach klassischen Geschlechterrollen und einer starken Männlichkeit. Was dem entgegensteht, wird abgewertet und ist nicht zuletzt Anlass für Gewalttaten. Aufgrund dieser Anschlussfähigkeit rekrutieren rechte Gruppierungen gezielt in Incel-Foren. Über ihre geteilte Frauenfeindlichkeit werden Incels nach und nach in rechtsextreme Denkwelten eingeführt. Frauenfeindliche Bezüge finden sich auch in einigen Manifesten bekannter rechtsextremer Attentäter wieder, unter anderem bei Anders Breivik oder dem Attentäter von Christchurch.

Wertzeug ist ein gemeinnütziger Verein, der aus der Idee heraus entstand, demokratisches Denken und Handeln zu fördern und Menschen im Umgang mit den Herausforderungen einer pluralistischen Gesellschaft zu unterstützen. Unsere Arbeitsfelder sind Schule, Jugendarbeit und Justizvollzugseinrichtungen. Dabei arbeiten wir mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen ebenso wie mit haupt- und ehrenamtlichen Fachkräften.



Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogrammes

Demokratie **leben!**

wertzeug  
VEREIN FÜR DEMOKRATIEBILDUNG

Wertzeug e.V.  
Hauptstraße 17-19  
Gebäude 6301B  
55120 Mainz  
06131 - 55 62 99-0  
wertraum@wertzeug.org  
www.wertzeug.org