

# „Incel“: Wenn aus Frust Hass wird

Als „Incel“ wird eine Online-Subkultur unfreiwillig sexuell enthaltsamer junger Männer bezeichnet, in der sich Frustration, Frauenfeindlichkeit und Radikalisierungstendenzen verbinden. Was prägt diese Szene – und welche Risiken gehen von ihr aus?

Spätestens seit der Netflix-Serie „Adolescence“ ist der Begriff „Incel“ bekannt. Der Protagonist, ein 13-Jähriger, gerät unter den Einfluss der Ideologie der „Involuntary Celibates“ und tötet eine Mitschülerin. In der Berichterstattung über die online organisierte Incel-Szene werden häufig US-amerikanische Fälle als Beispiele angeführt, etwa der Amoklauf von Elliot Rodger im kalifornischen Isla Vista im Jahr 2014. Über die Situation im deutschsprachigen Raum lagen lange Zeit kaum Erkenntnisse vor; erste Einblicke liefern nun Studien aus Österreich und Deutschland.

**Manosphere.** Incels sind unfreiwillig sexuell enthaltsam lebende junge Männer und Jugendliche, die aus Frustration über Zurückweisung durch Frauen einen Hass auf diese entwickeln. Diesen Hass teilen sie mit anderen Gruppierungen wie „Pick-up-Artists“ oder „Men’s Rights Activists“, die ebenfalls in der „Manosphere“ aktiv sind. Dabei handelt es sich um ein loses Netzwerk aus Social-Media-Gruppen, Foren und Blogs, in denen abwertende Kommentare über Frauen, Rachefantasien und Verschwörungsmymen über eine angebliche „Weltherrschaft“ von Feministinnen verbreitet werden.

Im Unterschied zu anderen Gruppen führen Incels ihren Misserfolg bei Frauen vor allem darauf zurück, selbst körperlich zu wenig „männlich“ zu wirken – und darauf, dass Frauen ausschließlich attraktive Männer bevorzugen. Die natürliche patriarchale Ordnung, die allen Männern ein Recht auf Sexualpartnerinnen garantiere, sei durch feministisch dominierte Strukturen zerstört worden. Incels betrachten sich daher als Opfer einer ihrer Ansicht nach „degenerierten“ Gesellschaft.

**IKF-Studie.** 2024 veröffentlichte ein von Birgitt Haller geleitetes Team des österreichischen Instituts für Konfliktforschung (IKF) die Studie „Netzbasierter Frauenhass bei Jugendlichen und jungen Männern – eine Bestands-



Der Erstkontakt mit Incel-Inhalten erfolgt oft über soziale Medien und Online-Foren

aufnahme zu Incels in Österreich“. Im Rahmen des vom Sozialministerium geförderten Projekts wurden Expertinnen und Experten aus der Extremismus- und Präventionsforschung, der politischen Bildung sowie aus Beratungsstellen in Österreich, Deutschland, Dänemark und Kanada befragt. Ergänzend wurden in Österreich tätige Jugendarbeiterinnen und -arbeiter einbezogen.

Laut einem Vertreter des kanadischen Präventionsunternehmens „Moonshot“ gehört der Großteil der Incels zur Altersgruppe zwischen 18 und Mitte 20. Ihr sozioökonomischer Hintergrund ist unterschiedlich; radikalere Anhänger stammen häufiger aus der Mittel- oder Oberschicht. Ein oft vernachlässigter Aspekt ist der persönliche Leidensdruck vieler Szenemitglieder. Studien deuten auf einen erhöhten Anteil psychischer Erkrankungen und eine erhöhte Selbstgefährdung hin: In einer Umfrage auf einer radikalen Incel-Website gaben mehr als zwei Drittel der Nutzer an, sich in den vergangenen sechs Monaten selbst verletzt oder ernsthaft über Suizid nachgedacht zu haben.

Sowohl die befragten Expertinnen und Experten als auch die Jugendarbeiterinnen und -arbeiter gehen davon aus,

dass die Incel-Szene in Österreich klein ist. In der Jugendarbeit begegnet man nur vereinzelt Personen, die sich selbst als Incels bezeichnen. Allerdings sympathisieren Burschen und junge Männer häufig mit der Ideologie und übernehmen einzelne Elemente. Typische Szene-Begriffe werden vor allem von über 14-Jährigen in Städten verwendet. Knapp 40 Prozent der Jugendarbeiter berichten, dass sie häufig hören, Frauen hätten ausschließlich mit besonders attraktiven Männern Sex und der sexuelle Erfolg eines Mannes hänge allein von seinem Aussehen ab.

**Risikofaktoren.** Die Expertinnen und Experten nennen mehrere Faktoren, die eine Hinwendung zur Incel-Ideologie begünstigen. Auf individueller Ebene zählen dazu Mobbing, Diskriminierung, wenige soziale Kontakte im realen Leben, intensive Nutzung von Online-Communities, Frustrationserfahrungen im Umgang mit Frauen, geringes Selbstwertgefühl sowie psychische Erkrankungen. Im familiären und sozialen Umfeld wirken instabile Beziehungen, fehlende männliche Vorbilder und wahrgenommener Druck hinsichtlich Aussehen und Beziehungsstatus verstärkend.



**Frauen sind im Netz überdurchschnittlich oft Ziel von Hassnachrichten**

Auf gesellschaftlicher Ebene spielen problematische Geschlechterstereotype, patriarchale Anspruchshaltungen und unrealistische Beziehungsvorstellungen eine zentrale Rolle. Nach Einschätzung der Experten erfüllt die Incel-Szene mehrere Funktionen für ihre Anhänger. Der Leidensdruck wird durch das Gefühl gemildert, unter Gleichgesinnten Verständnis und Zugehörigkeit zu finden. Das Verbreiten frauen- und oft auch transfeindlicher Botschaften dient als Ventil für aufgestaute Wut. Selbstbestätigung ziehen viele aus der Überzeugung, zu einer kleinen Gruppe zu gehören, die vermeintliche Machtstrukturen erkannt hat.

**Extremismus.** Neben Frauenverachtung beinhaltet die Kommunikation in Incel-Netzwerken häufig abwertende Äußerungen über andere Ethnien oder Religionen. Expertinnen und Experten weisen auf ideologische und personelle Überschneidungen insbesondere mit der rechtsextremen Szene hin. In geringerem Umfang versuchen auch Mitglieder islamistischer Gruppierungen, in Incel-Foren Anhänger zu rekrutieren. Von den Jugendarbeitern, die (mögliche) Incels wahrgenommen haben, berichten 13 Prozent von nationalistischen Extremismen mit Auslandsbezug und etwas mehr als zehn Prozent von rechtsextremen Einstellungen.

In besonders radikalisierten Gruppen wird Gewalt verherrlicht oder offen dazu aufgerufen. Experten empfehlen daher, entsprechende Online-Netzwerke zu beobachten, um Radikalisierungsprozesse früh zu erkennen. Als

größere Gefahr gilt jedoch die generelle Normalisierung frauenfeindlicher Ideologien.

**Prävention** ist laut Experten am wirksamsten, solange junge Menschen noch nicht mit extremistischem Gedankengut sympathisieren. Schulen spielen eine zentrale Rolle: Bildung und Medienkompetenz können einer unkritischen Übernahme antidemokratischer Werte entgegenwirken. Auch Eltern und Bezugspersonen sollten sensibilisiert werden, um Warnsignale frühzeitig zu erkennen. Wichtig sind zudem alternative Angebote für Burschen auf der Suche nach männlicher Identität. Neben klassischer Jugendarbeit sind verstärkt Online-Angebote nötig, da der Erstkontakt mit extremistischen Inhalten meist im Internet erfolgt. Moderierte digitale Räume können ein Gegengewicht zur Manosphere bilden.

**Recht.** Durch das Hass-im-Netz-Bekämpfungsgesetz und den Digital Service Act wurden Regelungen gegen Hate-Speech geschaffen und Plattformbetreiber stärker in die Pflicht genommen. Frauenfeindliche und extremistische Inhalte müssen schneller erkannt und entfernt werden. Letztlich obliegt es der EU Kommission, im Rechtsweg die Plattformen zu mehr Kooperationsbereitschaft zu zwingen. Die Studienautoren empfehlen zudem eine stärkere Sensibilisierung von Justiz, Polizei und Nachrichtendiensten. Denn grundlegendes Wissen über Ideologie, Sprache und Codes der Szene ermöglicht die frühzeitige Erkenntnis von Radikalisierungstendenzen.

**GerManosphere.** 2025 erschien die englischsprachige Pilotstudie „Mapping the GerManosphere“. Sie fasst die Erkenntnisse aus dem gleichnamigen Forschungsprojekt zusammen, das vom Exzellenzcluster Contestations of the Liberal Script (SCRIPTS) an der Freien Universität Berlin in Zusammenarbeit mit dem Institute for Strategic Dialogue Germany durchgeführt wurde.

In der Studie wird die deutschsprachige Manosphere untersucht, und zwar auf Basis von Experteninterviews und der Analyse einschlägiger Online-Foren. Die Ergebnisse sind für Österreich relevant, da davon auszugehen ist, dass entsprechende Plattformen länderübergreifend genutzt werden. Incels waren im Untersuchungszeitraum vor allem in einem internationalen Forum sowie in deutschsprachigen Looksmaxxing-Boards aktiv – Plattformen, auf denen Strategien zur Optimierung des eigenen Aussehens diskutiert werden – um für Frauen attraktiver zu erscheinen.

Erkenntnisse des österreichischen Instituts für Konfliktforschung – etwa zur geringen Zahl der Incels oder zu Überschneidungen mit der rechtsextremen Szene – bestätigen sich in der SCRIPTS-Studie. In den analysierten Foren finden sich gewaltverherrlichende Sprache und faschistische Memes. Die Nutzer sind sich möglicher Beobachtung bewusst, begegnen dieser jedoch oft mit Ironie. Die Anonymität der Boards und die lockeren Moderationsregeln vermitteln ihnen ein Gefühl von Sicherheit.

Besonders im Looksmaxxing-Kontext sind stark abwertende Begriffe verbreitet. In Zusammenhang mit Incel bedeutet „Looksmaxxing“, dass jemand glaubt, durch extreme Optimierung seines Aussehens seine Chancen auf Beziehungen zu verbessern. Thematisiert werden auch Suizid („ropemaxxing“) sowie mögliche Nachahmungstaten nach dem Vorbild Elliot Rodgers. Einzelne Nutzer rechtfertigen Femizide; Gewalt gegen Frauen wird teils als „lifefuel“ bezeichnet.

Als Präventionsmaßnahme empfehlen die Autoren u. a. den Einsatz sozialer Medien für Bildungsinhalte. Plattformbetreiber sollten Moderationsteams ausbauen und Informationen über extremistische Akteure stärker austauschen, um Ausweichbewegungen frühzeitig zu erkennen. Regelwerke wie der Digital Services Act bieten hierfür einen wichtigen rechtlichen Rahmen. R. P.

FOTO: VOYAGERIX - STOCK.ADOBE.COM