

28.07.2021

## ABSCHLUSSBERICHT

RAN C&N – Das Incel-Phänomen

17./18. Juni 2021, Online-Veranstaltung

# Das Incel-Phänomen: Äußere und innere Faktoren der Probleme unfreiwillig ohne Sex Lebender

## Wichtige Ergebnisse

Incels rücken verstärkt in den Fokus, auch in den der P/CVE-Arbeit. Es bestehen Querverbindungen zwischen einzelnen Strängen der Incel-Bewegung und (anderen) Formen von Extremismus. Daher ist es sinnvoll, sich mit der vorwiegend online präsenten Incel-Szene vertraut zu machen. Im Mittelpunkt des Treffens der RAN-Arbeitsgruppe Communication and Narratives (C&N) zur Incel-Szene stand die Frage, welche Probleme und anderen Umstände dazu führen können, dass Incels eine Gefahr für sich und andere darstellen<sup>1</sup>.

Wichtige Ergebnisse des Treffens:

1. **Nicht alle Incels sind gewaltbereit**, das Klima auf entsprechenden Online-Plattformen leistet jedoch der Entwicklung **extremer Ansichten** in Bezug auf Suizid, Gewalt und Hasstaten gegen Frauen Vorschub. Nur wer ein Bewusstsein dafür hat, wie tiefgehend die **zugrundeliegenden Probleme** der Betroffenen sind, kann auch ihren Leidensdruck und ihre Bedürfnisse ermessen (z. B. in Bezug gesellschaftlichen Druck und gesellschaftliche Normen, Identitätsfindung, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Sicherheit oder Ausgrenzung).
2. **Die Ideologie der Incel-Bewegung unterscheidet sich hinsichtlich Ideologie und Community grundlegend von vielen anderen (extremistischen) Bewegungen.** Probleme wie soziale Isolation, Einsamkeit, psychische Störungen und Mobbing Erfahrungen können auch an anderen extremen Sichtweisen einen Anteil haben, in der Incel-Ideologie/-Community spielen diese Faktoren jedoch eine Schlüsselrolle. Incels betrachten ihre Identität nicht als selbst gewählt, sondern als von außen aufgezwungen.
3. Die **Schulungen aller** (nicht nur der im P/CVE-Bereich tätigen) PraktikerInnen zu Incels müssen daher immer das gesamte Gesellschaftsgefüge in den Blick nehmen. Das Ziel entsprechender Schulungen muss sein, ein Bewusstsein für die Grundprobleme, insbesondere die Suizidgefahr, zu schaffen, damit diese Probleme

<sup>1</sup> Nähere Hintergrundinformationen zu Incels, ihrer Ideologie und der zu ihr gehörenden Terminologie können dem [Abschlussbericht des ExpertInnentreffens in kleiner Runde zu Incels](#) sowie dem von Moonshot erstellten [Leitfaden zu Incel-Symbolen und -Terminologie](#) entnommen werden.

frühzeitig und in einer Weise besprochen werden, die Einfühlungsvermögen zeigt und die Selbstwirksamkeit der Betroffenen stärkt (Primärprävention).

4. Für den Therapieerfolg ist es wichtig, das Trauma/den Schmerz der Incels **anzuerkennen**, ohne dabei jedoch die infolgedessen entwickelten ideologischen Überzeugungen zu stützen. Schaffen Sie ein Bewusstsein für die Bedeutung der psychischen Gesundheit und arbeiten Sie an der Beseitigung des Stigmas, das psychischen Erkrankungen innerhalb der Incel-Community anhaftet. Machen Sie deutlich, dass es kein Zeichen von Schwäche, sondern vielmehr von **Stärke ist, sich Hilfe zu suchen**.
5. Alternative Narrative, die Sie **vorstellen, können etwa Männlichkeitsbilder enthalten**, die nicht dem Klischee des Alphamännchens entsprechen und dennoch als männlich/attraktiv wahrgenommen werden, oder den Umstand thematisieren, dass die Komplexität unserer Welt und das Chaos und die Ungerechtigkeit, die damit einhergehen, sowie die Unsicherheit in Bezug auf moralische Fragen und gesellschaftliche Normen viele Menschen überfordern.

## Zentrale Punkte der Diskussion

Bei dem zweitägigen Treffen zu Incels wurde lebhaft diskutiert – während der Fragerunden ebenso wie während des Chats und in einer Sitzung, die über das Online-Tool Miro durchgeführt wurde<sup>2</sup>. Die im Folgenden vorgestellten Erkenntnisse und zentralen Aspekte decken somit nicht nur die Inhalte der Präsentationen ab, sondern basieren auf dem Input aller TeilnehmerInnen.

## Hintergrundinformationen zu Incels und ihrer Ideologie

Incel ist ein Kofferwort für den englischen Begriff „Involuntary Celibate“ (unfreiwillig ohne Sex Lebender). Incels glauben, dass sie aufgrund genetischer Faktoren, evolutionär vorgegebener Prozesse der Partnerwahl sowie gesellschaftlicher Strukturen keinen Zugang zu Sex haben. Sie glauben, dass Frauen nur gut aussehende „Alphamännchen“ (kurz „Alphas“ oder auch „Chads“) attraktiv finden und sie selbst für sie nicht interessant sind. Unter Incels weit verbreitet ist der Glaube an die „80/20-Regel“, die besagt, dass die 20 % attraktivsten Männer die 80 % attraktivsten Frauen unter sich aufteilen. Seit 2014 wurden Incels in den USA und Kanada immer wieder mit Amokläufen und anderen Anschlägen auf die Öffentlichkeit in Verbindung gebracht. Aus diesem Grund ist das Phänomen auch in den Fokus der europäischen P/CVE-Arbeit gerückt.

Wichtige Erkenntnisse zu Incels und ihrer Ideologie:

- Entgegen dem verbreiteten Bild herrscht innerhalb der Incels große **Heterogenität** – sowohl in Bezug auf sexuelle Orientierung als auch hinsichtlich des ethnischen, kulturellen oder religiösen Hintergrunds. Zu beachten ist auch, dass das zentrale Problem der Incels zwar allem Anschein nach die unfreiwillige sexuelle Abstinenz ist, diese jedoch oft nur das Symptom deutlich tiefergehender Probleme ist.
- Den Kerngedanken der Incel-Ideologie bildet die Vorstellung der „**schwarzen Pille**“.<sup>3</sup> Incels sind der Ansicht, aufgrund ihrer genetischen Ausstattung sowie gesellschaftlicher Strukturen nicht dazu in der Lage zu sein, Sex bzw. eine romantische Beziehung zu haben. Dieser Gedanke wurzelt in den Konzepten Hypergamie (wonach Frauen ausschließlich an den attraktivsten und erfolgreichsten Männern Interesse haben) und Gynozentrismus

<sup>2</sup> Miro ist ein Online-Tool, in dem mehrere NutzerInnen gleichzeitig arbeiten, also etwa Post-its schreiben und an eine virtuelle Tafel heften können. Nähere Informationen sind unter <https://miro.com/app/dashboard/> zu finden.

<sup>3</sup> Die „Schwarze Pille“ ist eine Weiterentwicklung des Konzepts der „Roten Pille“ und der „Blauen Pille“. Die beiden Pillen stehen für die beiden Möglichkeiten, der Realität schonungslos ins Auge zu sehen und damit das Risiko einzugehen, dass das eigene Weltbild erschüttert wird und aus den Fugen gerät (wofür die rote Pille einzunehmen ist), oder sich weiterhin einer bequemen Illusion hinzugeben (wofür die blaue Pille einzunehmen ist). Die Einnahme der roten Pille steht im Kontext der Manosphäre für die Anerkennung der unbequemen Wahrheit, dass Männer gegenüber Frauen gesellschaftlich benachteiligt sind. Die „Schwarze Pille“ wiederum ist eine extremere Variante der roten Pille; durch sie wird die Erkenntnis, die die rote Pille beschert, um die weitere bittere Erkenntnis erweitert, dass die festgestellte Lage aussichtslos ist. Siehe dazu auch den [Leitfaden zu Incel-Symbolen und -Terminologie](#) von Moonshot.

(wonach in der modernen Gesellschaft Frauen strukturell bevorzugt werden, wodurch sich eine Benachteiligung der Männer ergibt, insbesondere solcher, die als minderwertig betrachtet werden, darunter Incels).

- Incels sehen zentrale Faktoren ihres Lebens als **außerhalb ihrer Kontrolle liegend**. Nicht sie selbst, sondern die äußeren Umstände (Frauen, attraktive Männer, die Gesellschaft) sind schuld an ihrem Elend. Die Überzeugung, dem eigenen Schicksal wehrlos ausgeliefert zu sein, ist auch ein Merkmal zugrundeliegender psychischer Probleme wie Angststörungen und Depressionen.
- Die Incel-Ideologie lässt sich der „**Manosphere**“ zuordnen, einem losen Verbund an Online-Plattformen, auf denen Männlichkeitsideale und Frauenhass sowie antifeministische Botschaften verbreitet werden. Weitere Online-Communitys der Manosphere sind beispielsweise Men Going Their Own Way (MGTOW) und Pick-up Artists (PUA).<sup>4</sup>

Die Incel-Community ist überwiegend online präsent, auf Websites wie incels.is, aber auch auf den großen Social-Media-Plattformen (YouTube, Facebook, Twitter) sowie weniger stark regulierten Plattformen (wie 4chan oder 8kun). Einige Incel-Foren oder -Seiten (z. B. ein Subreddit) wurden bereits aufgrund des Gefahrenpotenzials ihrer Inhalte gesperrt.

In Europa wurden durch die Incel-Szene bislang keine Gewalttaten gegen die Gesellschaft verübt<sup>5</sup>, Incel-Foren haben jedoch auch hier starken Zulauf. Ein Incel-Forum etwa verzeichnet Mitglieder aus allen EU-Staaten, die meisten davon aus Deutschland. In Europa werden in den Incel-Foren verschiedene länderspezifische Narrative verbreitet. Beispielsweise können Aspekte wie Körpergröße und ethnische Zugehörigkeit ein Thema sein. Zentraler Aspekt des Themas Körpergröße sind die im Durchschnitt besonders hochgewachsenen Männer bestimmter europäischer Länder. In der Incel-Szene herrscht die Vorstellung vor, dass Frauen keine kleinen Männer daten wollen. Eine dunkle Hautfarbe kann Incels zufolge je nach Land vorteilhaft oder nachteilhaft sein.

## Drei Ebenen der Aggression

Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist, dass die Incel-Ideologie Ausdruck vielschichtiger und tiefgreifender Probleme ist, die sich auf viele Bereiche auswirken. Die Problematik ist nicht auf die Gefahr öffentlicher Anschläge durch Incels beschränkt. Es können **drei Aggressionsebenen** unterschieden werden:

- **Autoaggressivität:** Gedanken an Selbstverletzung und Suizid sind unter Incels weit verbreitet. Beispielsweise wird das Akronym LDAR, das für „Lay Down And Rot“ steht, in Incel-Foren oft verwendet.<sup>6</sup> Innerhalb der Incel-Community ist es außerdem verpönt, zur Bewältigung psychischer Probleme professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
- **Aggressivität gegenüber anderen Personen:** In der Incel-Community wird oft dazu aufgerufen, bei Akten der Selbstverletzung auch andere zu Schaden kommen zu lassen, also beispielsweise einen Selbstmordanschlag zu verüben, bei dem auch andere Menschen sterben. Oft belästigen Incels auch Frauen,

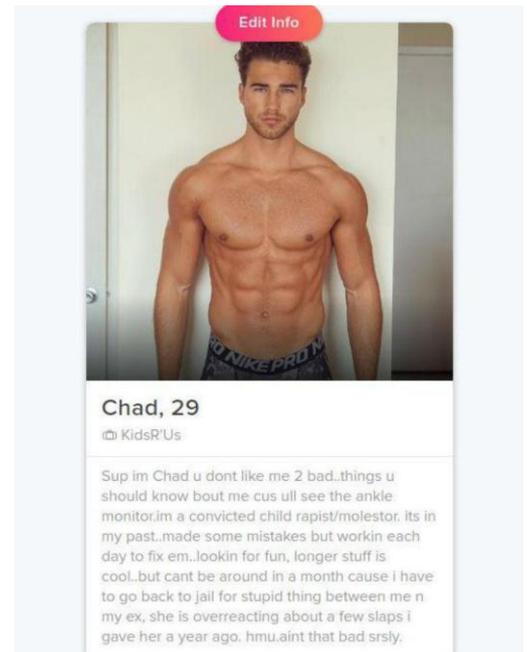
<sup>4</sup> Men Going Their Own Way (MGTOW) ist die Eigenbezeichnung einer antifeministischen und frauenfeindlichen, überwiegend online präsenten Community, die Männer dazu aufruft, sich von Frauen und einer feministisch verdorbenen Gesellschaft loszusagen (siehe [https://en.wikipedia.org/wiki/Men\\_Going\\_Their\\_Own\\_Way](https://en.wikipedia.org/wiki/Men_Going_Their_Own_Way)). Die „Pick Up Artists“ sind eine Männerbewegung, deren Ziel es ist, Frauen zum Geschlechtsverkehr zu verführen (siehe [https://en.wikipedia.org/wiki/Pickup\\_artist](https://en.wikipedia.org/wiki/Pickup_artist)).

<sup>5</sup> Der bislang einzige Fall, in dem der Verdacht bestand, dass es sich bei dem Täter um einen Incel gehandelt haben könnte, war der Anschlag am 19. Februar 2020 in Hanau. Im Rahmen der Ermittlungen stellte sich allerdings heraus, dass der Täter zwar frauenfeindlich und ein Vertreter der White Supremacists war, eine eindeutige Verbindung zur Incel-Community oder -Ideologie konnte jedoch nicht festgestellt werden. Weitere Informationen sind in der folgenden Publikation des ICCT zu finden: <https://icct.nl/publication/male-supremacism-and-the-hanau-terrorist-attack-between-online-misogyny-and-far-right-violence/>.

<sup>6</sup> Der Satz „Lay Down And Rot“ beruht auf der Vorstellung, dass die persönliche Situation auch durch Arbeit am eigenen Körper oder chirurgische Eingriffe (wie Looksmaxxing) nicht verbessert werden kann und somit ausweglos ist. „LDAR“ ist als Aufforderung zu verstehen, Aktivitäten aufzugeben, die für die Nichtakzeptanz der Ausweglosigkeit der eigenen Misere stehen. Ausdruck der Selbstaufgabe und somit akzeptables Verhalten ist beispielsweise, sich in Incel-Foren aufzuhalten, Pornografie zu konsumieren, den Kontakt zu Mitmenschen abubrechen und das Bett nicht zu verlassen. Quelle: Von Moonshot erstellter [Leitfaden zu Incel-Symbolen und -Terminologie](#) (S. 15).

sowohl online als auch im richtigen Leben. Ein Beispiel ist das „Chadfishing“.<sup>7</sup> Dabei gibt sich ein Incel als „Chad“ (d. h. einen dem Klischee eines gutaussehenden Alphamännchens entsprechenden Mann) aus, um eine Frau zu einem Treffen zu überreden, nur um sie anschließend deswegen zu verspotten. Dem Bild des Chads, das sie als ihres ausgeben, fügen sie eine Selbstbeschreibung hinzu, die abschreckend sein soll (beispielsweise „Ich bin ein verurteilter Kinderschänder“). Geht die Frau, der sie sich in dieser Weise präsentieren, auf den geäußerten Wunsch nach einem Date ein, wird dies als Beweis gewertet, dass Frauen tatsächlich nur auf das Äußere (siehe Bild) achten.

- **Aggressivität gegen die Gesellschaft:** Gegen die Gesellschaft gerichtete Gewalt, etwa in Form von Amokläufen, deren Ziel beispielsweise attraktive Frauen sind. Seit 2014 wurden Incels in Kanada und den USA immer wieder mit Amokläufen und anderen Anschlägen auf die Öffentlichkeit in Verbindung gebracht. In der Incel-Community haben die Ausführenden dieser Anschläge oft einen Heldenstatus und werden als Vorbilder gesehen. Dabei wird auch mit dem Mittel der Gamifizierung gearbeitet (etwa mit Ranglisten zur Bewertung von Attentätern).



Zwar wird die Debatte von Gewalttaten bestimmt, die gegen die Gesellschaft gerichtet sind, Gewaltakte gegen sich und andere Personen sind jedoch innerhalb der Incel-Community oft ein beherrschendes Thema, was ein Indiz dafür ist, dass den psychischen wie sozialen Ursachen der Problematik oft zu wenig Aufmerksamkeit zukommt.

## Soziale und psychische Gesundheit

In Bezug auf **gesellschaftlichen Druck** weisen die Probleme, unter denen Incels leiden, Parallelen zu jenen auf, von denen Millennials betroffen sind. Zu nennen wären in diesem Zusammenhang beispielsweise die Erwartungen der Leistungsgesellschaft und das in sozialen Netzwerken propagierte Bild von Erfolg und Attraktivität. Diese Phänomene können negative Gedankenspiralen und dadurch psychische Probleme auslösen, welche die Anfälligkeit für Ideologien wie die der Incels erhöhen.

Die TeilnehmerInnen des Treffens waren sich einig, dass **psychischen wie potenziellen Sicherheitsproblemen** die gleiche Aufmerksamkeit zukommen sollte, insbesondere in der Präventionsarbeit. Soll die Selbstwahrnehmung als Incel sich erst gar nicht verfestigen, müssen zuallererst die zugrundeliegenden Probleme in Angriff genommen werden. Die Incel-Ideologie und die Foren, über die sie verbreitet wird, ziehen vor allem **verletzliche junge Männer** an. Viele Incels leiden unter Depressionen und Angststörungen. Am von der kanadischen Organisation „Yorktown Family Services“ geleiteten Programm „ETA“ nehmen viele auf

## Von Reaktionen auf Hikikomori lernen

Das Hikikomori-Phänomen hat seinen Ursprung in Japan. Als Hikikomori wird ein Mensch bezeichnet, der völlig zurückgezogen lebt und sämtlichen Situationen sozialer Interaktion aus dem Weg geht.<sup>1</sup> Dieses Phänomen wird in Japan als ernsthaftes Problem betrachtet und war auch in europäischen Staaten wie Frankreich und Italien im Zusammenhang mit Jugendlichen, die sich von der Gesellschaft abschotten, Gegenstand verschiedener Studien. Einige der Merkmale der Hikikomori sind auch für Incels charakteristisch:

- 70–80 % aller Hikikomori sind männlich.
- Sowohl Hikikomori als auch Incels verbringen den Großteil ihrer Zeit online und gehen sozialer Interaktion „im echten Leben“ aus dem Weg.
- Auch die Probleme von Hikikomori und Incels haben ähnliche Ursachen (gesellschaftlicher Erwartungsdruck, psychische Probleme wie Angststörungen).

Incels könnten das Hikikomori-Phänomen als weiteren Beweis der gesellschaftlichen Diskriminierung junger Männer sehen (da deren Ängste so übermächtig werden, dass sie das Haus nicht mehr verlassen und sich daher von der Gesellschaft entfremden).

<sup>7</sup>„Chadfishing“ ist eine Abwandlung des Begriffs „Catfishing“, welcher den Versuch beschreibt, in sozialen Netzwerken (meist gegenüber einer bestimmten, gezielt ausgesuchten Person) eine falsche Identität vorzutäuschen (Quelle: <https://en.wikipedia.org/wiki/Catfishing>). „Chadfishing“ bedeutet dieser Logik zufolge, vorzugeben, ein Chad zu sein (d. h. der Inbegriff des „Alphas“, der der Incel-Community zufolge von Frauen begehrt wird).

Incel-Plattformen aktive junge Männer teil, die gezielt für diese Teilnahme angeworben wurden. Die betroffenen jungen Männer:

- ... leiden oft unter einem Beziehungstrauma, die in Misshandlung, Vernachlässigung oder physischen wie psychischen Verletzungen innerhalb der Familie begründet sind.
- ... weisen Defizite im Sozialverhalten auf. Beispielsweise haben sie ein schlecht entwickeltes Gespür für Grenzen (sie überfordern mit zu großer Zudringlichkeit und provozieren damit Zurückweisung), können Verhaltenssignale schlecht deuten und haben nur schwache kommunikative Fähigkeiten.
- ... zeigen ein stark sexualisiertes Verhalten. Dazu zählt die Unfähigkeit, zu erkennen, wo Grenzen verlaufen, sowie eine verzerrte Wahrnehmung dessen, was eine gesunde Beziehung kennzeichnet (Gewalterfahrungen werden als normal betrachtet).

**Männer mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS)** scheinen in der Incel-Community stärker vertreten zu sein als im gesellschaftlichen Durchschnitt (in einer im Oktober 2019 auf incels.co durchgeführten Umfrage gab etwa ein Viertel der 550 Befragten an, eine Autismus-Diagnose erhalten zu haben). (Durch die ASS bedingte) Schwierigkeiten im Bereich der sozialen Kommunikation und Interaktion können das Schließen und Pflegen von Freundschaften mit Gleichaltrigen erschweren. Da junge Menschen mit Autismus „im echten Leben“ überdurchschnittlich häufig Mobbing und Zurückweisung durch Gleichaltrige erfahren, ist das Internet für viele von ihnen ohnehin ihr bevorzugtes Medium zur Kontaktaufnahme mit der Außenwelt. Der Austausch in Online-Foren wie denen der *Incel*-Community vermittelt ihnen ein Selbstwertgefühl und ist identitätsstiftend – Erfahrungen, die ihnen im echten Leben verwehrt bleiben. Merkmale einer ASS, die entsprechende Probleme verstärken könnten, sind Schwächen im Bereich der Theory of Mind (kurz ToM, die Fähigkeit, den mentalen Zustand anderer nachzuvollziehen).

## Widersprüche und Überschneidungen mit anderen Ideologien

Interessant ist, dass **die Incel-Ideologie keine stringente innere Logik aufweist und sich in manchen Aspekten sogar selbst widerspricht**. Dies ist ein Hinweis darauf, dass die Incel-Ideologie nicht auf einem Gedankenkonstrukt mit einem zentralen Konzept aufbaut, sondern das Produkt diffuser Ängste vor Zurückweisung und Ausgrenzung und den mit diesen einhergehenden Unsicherheiten ist. Dies lässt sich anhand verschiedener Paradoxa der Incel-Ideologie zeigen:

- Frauen werden verachtet und begehrt zugleich. Einerseits wünschen sich Incels eine Partnerschaft, andererseits werden Frauen aber zum Hassobjekt, weil ihnen die Schuld daran zugeschoben wird, dass dieser Wunsch unerfüllt bleibt.
- Auch die Alphamännchen, die „Chads“, ziehen den Hass der Incels auf sich, da sie höher in der weiblichen Gunst stehen. Zugleich aber eifern Incels den Chads nach und versuchen, selbst einer zu werden. Beliebte Lösungsvorschläge sind etwa, die eigene körperliche Attraktivität durch plastische Chirurgie (sog. Looksmaxxing) oder Fitnessstraining (sog. Gymmaxxing) zu steigern oder sexuelle Erfahrungen in Südostasien zu sammeln (sog. SEA-maxxing), da dort der Vorstellung der Incels zufolge auch Incels Chads sein können.
- Zwar haben Incels ihre Identität nicht frei gewählt (der Wortbestandteil „in“ steht schließlich für *involuntary*, also „unfreiwillig“), Incels, die ihrer Identität entfliehen möchten, werden von der Community jedoch stark attackiert. Die einzelnen Mitglieder der Community wollen dieser zwar entkommen, eine Frau treffen, eine Partnerin finden, Geschlechtsverkehr haben, die Community selbst aber vereitelt die Umsetzung dieses Wunsches. Dies wird beispielsweise dadurch erreicht, dass entweder der Betreffende schlechtgemacht wird („Du wirst ihr sowieso nicht gefallen“) oder die Frau, mit der er sich verabredet („Sie ist bestimmt hässlich“). *Gelingt es einem Incel dennoch, seine Incel-Identität abzustreifen, wird er vollständig ausgegrenzt, da er nach Ansicht der Community nie ein richtiger Incel war.*
- Auch die in unterschiedlichen geographischen Regionen vorherrschenden Auffassungen widersprechen sich. Beispielsweise ist unter deutschen Incels dunkler Hautfarbe die Ansicht verbreitet, sie könnten nicht mit Chads des hochgewachsenen hellhäutigen „arischen“ Typs mithalten, dem deutsche Frauen den Vorzug geben,

schwedische Incels hingegen räumen dunkelhäutigen Männern höhere Chancen ein als sich selbst, sodass sie dunkelhäutigen Incels sogar zu Sextourismus in Schweden raten.

- Einige Incels haben zwar Sex, sehen sich aber dennoch als Incel, weil sie für den Sex bezahlen, während Chads unbezahlten Sex haben können.
- Auch auf die Frage, ob die Incel-Bewegung als politische Bewegung anzusehen ist, gibt es keine eindeutige Antwort. Einige der Lösungen, die in der Incel-Community propagiert werden, haben zwar ganz klar eine politische Dimension (etwa das Konzept des „sexuellen Marxismus“) und manche enthalten sogar einen Aufruf zu einem Aufstand der Incels. Andererseits versteht sich die Incel-Kultur auch als Subkultur und nicht als politische Bewegung. Eine weitere Ironie ist, dass aus der Vorstellung der Machtlosigkeit, die an das Konzept der „Schwarzen Pille“ geknüpft ist, logisch folgt, dass Incels das System nicht aus eigener Kraft werden ändern können oder wollen.

Nur der äußere Rand der Incel-Bewegung kann als **extremistisch charakterisiert werden**. Überschneidungen bestehen vor allem mit dem Rechtsextremismus, teilweise auch mit dem Islamismus. Innerhalb dieser heterogenen Randgruppe sind die Incel-Ideologie, insbesondere das sie prägende Element der Frauenfeindlichkeit, und das psychische Leiden, dem diese Ideologie entspringt (Einsamkeit etc.), die verbindende Klammer.

## Empfehlungen

### Fördern Sie im Kontext der P/CVE-Arbeit das Verständnis des Incel-Phänomens

- Die Grundlage der Incel-Ideologie sind Nihilismus und Selbsthass. Nicht alle Incels sind gewaltbereit, das Klima auf entsprechenden Online-Plattformen leistet jedoch der Entwicklung extremer Ansichten in Bezug auf Suizid, Gewalt und Hasstaten gegen Frauen Vorschub. Es ist wichtig zu verstehen, dass die Identität als Incel nicht nur die Unfähigkeit, eine Partnerin zu finden, bezeichnet, sondern Ausdruck sehr viel tiefer sitzender Unsicherheiten ist, unter denen viele junge Männer heutzutage leiden. Nur wer ein Bewusstsein dafür hat, wie tiefgehend die zugrundeliegenden Probleme der Betroffenen sind, kann auch ihren Leidensdruck und ihre Bedürfnisse ermessen (z. B. in Bezug gesellschaftlichen Druck und gesellschaftliche Normen, Identitätsfindung, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Sicherheit oder Ausgrenzung).
- Die zentrale Rolle, die Probleme wie soziale Isolation, Einsamkeit, psychische Störungen und Mobbing Erfahrungen in der Incel-Ideologie/-Community spielen, unterscheidet dieses Phänomen von vielen anderen. Incels betrachten ihre Identität nicht als selbst gewählt, sondern als von außen aufgezwungen.
- PraktikerInnen sollten die Incel-Ideologie und ihre Merkmale ernst nehmen.
- Eine Ausweitung des Begriffs „gewaltbereiter Extremismus“ kann sinnvoll sein. Die meiste Gewalt, die von Incels ausgeht, ist gegen sie selbst gerichtet und somit nach herkömmlicher Betrachtung keine Form von gewaltbareitem Extremismus.
- Wenn ehemalige Incels in Forschungsprojekte zum Incel-Phänomen eingebunden werden, finden diese in Wissenschaft und Praxis womöglich mehr Beachtung.
- Vorsicht ist in Bezug auf die Kommunikation zu Zusammenhängen zwischen Autismus und Incel-Identität geboten; zwar legen einige Studien nahe, dass Personen mit ASS innerhalb der Incel-Community überrepräsentiert sind, es sollte jedoch der Eindruck vermieden werden, dass eine autistische Störung per se ein höheres Risiko darstellt, Incel zu werden.

### Prävention

- Eine Schlüsselkomponente der Primärprävention besteht in Medienkompetenz, welche auch im Rahmen des Schulunterrichts vermittelt werden sollte. Wird das verzerrte Bild der Realität, das das Incel-Narrativ vermittelt, geradegerückt, kann dies helfen, die Resilienz der Jugendlichen zu stärken.

- Ebenso wichtig ist es, die Vorstellungen Jugendlicher von Sex und Sexualität zu demystifizieren und ihnen so zu einer gesunden Einstellung zum eigenen Körper und der eigenen Sexualität zu verhelfen (und, ein wichtiger Aspekt, ihnen ein Bewusstsein für das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung zu vermitteln!) sowie sie für die Risiken toxischer Männlichkeitsbilder zu sensibilisieren.
- Die Art der Selbstdarstellung, wie sie in sozialen Medien zu finden ist, kann nicht als getreues Abbild der Realität gesehen werden und ist somit kein Orientierungsmaßstab, sondern bereitet vielmehr der Incel-Ideologie und anderen Problemen den Boden. Auch wenn es schwerfällt; wir müssen die Art, wie wir in sozialen Netzwerken interagieren, grundlegend überdenken.
- PraktikerInnen müssen Schulungen erhalten, die einen klaren Fokus auf die Zielgruppe richten und ihnen ein Bewusstsein für die Grundprobleme dieser Zielgruppe vermitteln, damit diese Probleme frühzeitig angesprochen werden (Primärprävention). Folgende Themen sollten Bestandteil entsprechender Schulungen sein:
  - die Unterscheidung zwischen den verschiedenen Arten von Gewalt, die Interaktion innerhalb der Gemeinschaft, psychische Probleme und andere Charakteristika des Phänomens
  - die Vermittlung der Kompetenz zur Unterscheidung zwischen bloßem Trolling (Shitposting als Form gezielter Provokation) und ernst gemeinten Äußerungen (die sehr schwierig sein kann)
  - die Aufklärung von in Maßnahmen involvierten PraktikerInnen (PsychologInnen, MentorInnen) über die frauenfeindlichen Aspekte des Weltbilds der Incels
- Auch Betreuungspersonen sollten Schulungen erhalten. Informieren Sie die Angehörigen von Personen, die als Incel in Frage kommen. Angehörige müssen nicht detailliert über die Plattformen Bescheid wissen, zu deren Nutzern auch ihre Kinder zählen könnten, sie sollten aber mit zentralen Begriffen vertraut sein, die für frauenfeindliche Konzepte der Incel-Ideologie stehen.

### **Kontaktaufnahme mit (potenziellen) Incels**

- Führen Sie sich stets vor Augen, dass die Probleme, unter denen ein Incel leidet, und damit auch seine Motive für (auto)aggressives Verhalten, individuell sehr verschieden sind. Keineswegs sind Incels als homogene Gruppe zu betrachten.
- Nehmen Sie auf Plattformen, auf denen sich Incels austauschen (Videospieleplattformen, Chatforen usw.), mit diesen Kontakt auf und setzen Sie dabei auf einen ganzheitlichen Ansatz.
- Incel-Plattformen/-Foren sind eine guter Ausgangspunkt, um mit Incels in Kontakt treten zu können. Weitere Plattformen, die Incels anziehen, könnten mithilfe KI-gestützter Sprachanalyse aufgefunden werden. Die Community kann auf diese Weise besser charakterisiert werden, wodurch Programme effektiver auf sie zugeschnitten werden können.

## Therapie und Aspekte der psychischen Gesundheit

- Erkennen Sie das Trauma/den Schmerz der Incels an, ohne dabei jedoch die infolgedessen entwickelten ideologischen Überzeugungen zu stützen.
- Schaffen Sie ein Bewusstsein für die Bedeutung der psychischen Gesundheit und arbeiten Sie an der Beseitigung des Stigmas, das psychischen Erkrankungen innerhalb der Incel-Community anhaftet. Machen Sie deutlich, dass es kein Zeichen von Schwäche, sondern vielmehr von Stärke ist, sich Hilfe zu suchen.
- In der Incel-Community ist die Vorstellung verbreitet, dass die meisten/alle PsychologInnen und PsychotherapeutInnen Frauen seien. Unter Umständen können Sie die Bereitschaft, entsprechende Hilfe in Anspruch zu nehmen, erhöhen, indem Sie diesen Mythos entkräften. Es ist wichtig, dass die Konfrontation mit den Ängsten in Bezug auf Frauen unter geschützten Bedingungen stattfindet.
- Es kann ein sinnvoller Therapieansatz sein, Männern, die unter ihrem Selbstbild leiden, männliche Vorbilder zur Seite zu stellen, die sie ermutigen und ihnen ein realistischeres Bild von Männlichkeit und ein positives Verhältnis zum eigenen Körper vermitteln.
- Auch die Einbindung von Lehrkräften und Familie kann sinnvoll sein (wobei zu beachten ist, dass Incels oft ein schwieriges Verhältnis zu ihren Eltern haben). In einem solchen Fall ist eine entsprechende Schulung der Eltern empfehlenswert.

## Alternative Narrative anbieten

- Setzen Sie die Probleme der Betroffenen ins richtige Verhältnis, indem Sie Männlichkeitsbilder vorstellen, die zwischen den Extremen „Chad“ und „Incel“ liegen.
- Geben Sie Anregungen für die Entwicklung von Identitäten/Gefühlen/Erfahrungen, die positiv sind und somit weniger Raum für negative Gefühle lassen.
- Vermitteln Sie ein realistisches Bild von Frauen und ihrer Rolle in der Gesellschaft und in Partnerschaften.
- Machen Sie deutlich, dass Angst, Frust, Depressivität, Selbstzweifel und das Gefühl der Isolation völlig normale menschliche Erfahrungen sind und dass es für jeden Menschen Orte gibt, an denen er sich entfalten kann.
- Versichern Sie Ihren KlientInnen, dass die Komplexität unserer Welt und das Chaos und die Ungerechtigkeit, die damit einhergehen, sowie die Unsicherheit in Bezug auf moralische Fragen und gesellschaftliche Normen viele Menschen überfordert.

## Relevante Praktiken:

1. [Estimated Time of Arrival](#) (Yorktown Family Services, Canada).
2. [The Redirect Method](#) (Moonshot, UK) wurde auch eingesetzt, um auf Incel-Plattformen (potenzielle) Incels zu identifizieren, mit denen Kontakt aufgenommen werden kann.

Auf den nächsten beiden Seiten werden die wichtigsten Empfehlungen in einer Infografik zusammengefasst.

# 9

## Empfehlungen für die Arbeit mit Incels

Diese Infografik enthält 9 konkrete, auf den Erkenntnissen des Treffens der RAN-Arbeitsgruppe „Communication & Narratives“ basierende Empfehlungen für im P/CVE-Bereich Tätige, die mit Incels arbeiten bzw. denen im Rahmen ihrer Arbeit Incels begegnen.

### 1. Zugrundeliegende Probleme erkennen

Nicht alle Incels sind gewaltbereit, das Klima auf entsprechenden Online-Plattformen leistet jedoch der Entwicklung extremer Ansichten in Bezug auf Suizid, Gewalt und Hasstaten gegen Frauen Vorschub. Nur wer ein Bewusstsein dafür hat, wie tiefgehend die zugrundeliegenden Probleme der Betroffenen sind, kann auch ihren Leidensdruck und ihre Bedürfnisse ermessen (z. B. in Bezug auf gesellschaftlichen Druck und gesellschaftliche Normen, Identitätsfindung, das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Sicherheit oder Ausgrenzung).



### 2. Spezifische ideologische Merkmale kennen

Die Incel-Bewegung unterscheidet sich hinsichtlich Ideologie und Community grundlegend von vielen anderen (extremistischen) Bewegungen. Probleme wie soziale Isolation, Einsamkeit, psychische Störungen und Mobbing Erfahrungen können auch an anderen extremen Sichtweisen einen Anteil haben, in der Incel-Ideologie/-Community spielen diese Faktoren jedoch eine Schlüsselrolle. Incels betrachten ihre Identität nicht als selbst gewählt, sondern als von außen aufgezwungen.

### 3. Heranwachsende über zentrale Themen aufklären

Eine Schlüsselkomponente der Primärprävention besteht in Medienkompetenz, welche auch im Rahmen des Schulunterrichts vermittelt werden sollte. Ebenso wichtig ist es, die Vorstellungen Jugendlicher von Sex und Sexualität zu demystifizieren und ihnen so zu einer gesunden Einstellung zum eigenen Körper und der eigenen Sexualität zu verhelfen (und ihnen ein Bewusstsein für das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung zu vermitteln).





#### 4. PraktikerInnen schulen

Die Schulungen aller (nicht nur der im P/CVE-Bereich tätigen) PraktikerInnen zu Incels müssen immer das gesamte Gesellschaftsgefüge in den Blick nehmen. Ein Bewusstsein muss geschaffen und die zugrundeliegenden Probleme frühzeitig angesprochen werden (Primärprävention). Insbesondere die Suizidgefahr sollte rechtzeitig und in einer Weise besprochen werden, die Einfühlungsvermögen zeigt und die Selbstwirksamkeit der Betroffenen stärkt.

#### 5. Eltern und Betreuungspersonen aufklären

Informieren Sie Personen, die Erziehungsaufgaben übernehmen, über den Hintergrund bestimmter online kursierender Begriffe und darüber, wie sie mit den von ihnen betreuten Kindern am besten über diese Begriffe sprechen können. Betreuungspersonen müssen außerdem wissen, welche Begriffe aufgrund ihrer frauenfeindlichen Bedeutung nicht akzeptabel sind.



#### 6. Videospiele nutzen

Bei der Anbahnung von Interventionen eignen sich Videospiele gut für eine erste Kontaktaufnahme; beispielsweise können gamingaffine PraktikerInnen Gaming-Events ausrichten und diese dazu nutzen, mit den TeilnehmerInnen ins Gespräch zu kommen.

#### 7. Incels online ausfindig machen

Wenn Sie gezielt auf Plattformen der Incel-Szene suchen, werden Sie dort mit hoher Wahrscheinlichkeit auf Incels treffen. Wenn Sie die Aktivitäten auf entsprechenden Plattformen im Auge behalten oder sich aktiv an ihnen beteiligen, fällt es ihnen leichter, mögliche mit ihnen in Zusammenhang stehende Risiken zu identifizieren.



#### 8. Psychische Probleme destigmatisieren

Für den Therapieerfolg ist es wichtig, das Trauma/den Schmerz der Incels anzuerkennen, ohne dabei jedoch die infolgedessen entwickelten ideologischen Überzeugungen zu stützen. Schaffen Sie ein Bewusstsein für die Bedeutung der psychischen Gesundheit und arbeiten Sie an der Beseitigung des Stigmas, das psychischen Erkrankungen innerhalb der Incel-Community anhaftet. Machen Sie deutlich, dass es kein Zeichen von Schwäche, sondern vielmehr von Stärke ist, sich Hilfe zu suchen.

#### 9. Mit stereotypen Männlichkeitsbildern aufräumen

Stellen Sie alternative Männlichkeitsbilder vor und weisen Sie darauf hin, dass es eine normale Reaktion auf die Komplexität unserer Welt ist, sich von gesellschaftlichen Normen und moralischen Fragen, von Unsicherheit, Chaos und Ungerechtigkeit überfordert zu fühlen.



## Folgemaßnahmen

Empfehlungen zur weiteren Behandlung des Themas:

- Organisieren Sie ein Treffen, um zu erörtern, wie PraktikerInnen am besten über das Incel-Phänomen informiert werden können.
- Organisieren Sie ein Treffen, das sich Fragen zur Beziehung zwischen Incel-Ideologie und extremistischen Ideologien widmet. Welche Probleme, derer sich Präventionsbemühungen annehmen sollten, kennzeichnen beide Ideologien? Kann die Incel-Ideologie als eigene Form extremistischer Ideologie gesehen werden?
- Auch die Verbindungen zu verwandten Themenfeldern wie dem Hikikomori-Phänomen könnten Inhalt eines Treffens sein.

## Weiterführende Literatur

Speckhard, Anne; Ellenberg, Molly; Morton, Jesse und Ash, Alexander: „Involuntary Celibates’ Experiences of and Grievance over Sexual Exclusion and the Potential Threat of Violence Among Those Active in an Online Incel Forum“, Journal of Strategic Security 14, Nr. 2 (2020): 89-121. DOI: <https://doi.org/10.5038/1944-0472.14.2.1910> abrufbar unter: <https://scholarcommons.usf.edu/jss/vol14/iss2/5>

Christian Mogensen und Stine Holding Rand, Centre for Digital Youth Care: „The angry internet, a threat to gender equality, democracy & well-being“ (2020). [https://cfdp.dk/wp-content/uploads/2020/11/CFDP\\_the\\_angry\\_internet\\_ISSUE.pdf](https://cfdp.dk/wp-content/uploads/2020/11/CFDP_the_angry_internet_ISSUE.pdf)

Organization for the Prevention of Violence (Kanada): „Incels: Background for Practitioners“ <https://preventviolence.ca/publication/incels-background-for-practitioners/>

Daly, S. E. und Laskovtsov, A. (2021): „Goodbye, My Friendcels“: An Analysis of Incel Suicide Posts“, CrimRxiv. <https://doi.org/10.21428/cb6ab371.a9564fcd>

[Podcast von „RAN in Focus“ zu Incels \(2021\)](#)