

VORSICHT MANOSPHERE!



Manfluencer. Andrew Tate.
Sigma Boys. Red Pill. Incels

MANOSPHERE: IM SOG DER TOXISCHEN VERFÜHRER



Informationsbroschüre zur Manosphere der Fachstelle männer.ch
mit Unterstützung durch Bund, Kantone und Gemeinden.

Die Manosphere ist ein Sammelbegriff für Räume im Internet, in denen eine naturgegebene Geschlechterordnung und dominante Männlichkeit vertreten und verteidigt werden. Sogenannte Manfluencer machen Frauen, Feminismus und Gleichstellung dafür verantwortlich, dass sich viele Männer heute verunsichert und provoziert fühlen. Der prominenteste Vertreter ist Andrew Tate.

Das heisst Frauenfeindlichkeit und Gewalt an. Besonders männliche Heranwachsende mit einem hohen Bedarf nach Status, Sicherheit und Stabilisierung ihres Selbstwerts sind gefährdet, in den Sog der Manosphere zu geraten.

Die Plattform Vorsicht Manosphere! bietet Wissen und Orientierung für Eltern, familiäre Bezugspersonen und Fachkräfte. Toll, dass Sie sich aktiv informieren.



www.manosphere.ch

SIGNALE ERKENNEN

**Wann braucht es Vertrauen und Gelassenheit?
Wann sind Konfrontation und klare Grenzen
angezeigt? Wie gelingt der Umgang mit Gefühlen
von Ohnmacht und Angst? Darauf gibt es keine
einfachen Antworten. Sicher ist aber: Sie sind mit
Ihren Fragen und Unsicherheiten nicht allein.**

Im Folgenden finden Sie eine Übersicht, wie Sie Anzeichen wahrnehmen, deuten und angemessen einordnen können. Bei den genannten Signalen handelt es sich Abstufungen, die mehr oder weniger ausgeprägt sein können. In der Realität sind die Übergänge fließend. Wir können deshalb mit diesen Hinweisen nur Anhaltspunkte bieten. Die Verantwortung, ob und wie Sie handeln, müssen Sie selbst übernehmen. Trauen Sie Ihrer Wahrnehmung und nehmen Sie Unbehagen ernst.

1

ANZEICHEN: AKTIV WERDEN

Eltern, familiäre Bezugspersonen und Fachkräfte sollten das Gespräch mit dem betroffenen Jungen, männlichen Jugendlichen oder (jungen) Mann suchen und nach Möglichkeit andere erwachsene Bezugspersonen einbeziehen. Natürlich ist es auch in dieser Phase schon legitim, externe Unterstützung beizuziehen.

2

WARNSIGNALE: HILFE HOLEN

Eltern, familiäre Bezugspersonen und Fachkräfte sollten Massnahmen und/oder externe Unterstützung anregen und dranbleiben. Auch wenn Sie viele Warnsignale wiedererkennen: Überstürzen Sie nichts und überlegen Sie in Ruhe, welche Schritte passend sein könnten. Beziehen Sie nach Möglichkeit Fachpersonen (z.B. Schulsozialarbeit) und/oder Vertrauenspersonen bei. Eltern und Fachpersonen im Kanton Zürich können auch unser kostenloses und anonymes Beratungsangebot nutzen: www.manosphere.ch/fragen

3

ALARMSIGNALE: SOFORT HANDELN

Eltern, familiäre Bezugspersonen und Fachkräfte sollten unverzüglich eine spezialisierte Fachstelle, die Notfallpsychiatrie oder das polizeiliche Bedrohungsmanagement kontaktieren.

● **Unkritischer Konsum digitaler Inhalte**

Unkritisches Interesse an Inhalten und Influencern («Manfluencern»), die Männlichkeit mit Dominanz, Muskeln, Status, Reichtum, Attraktivität, Erfolg und Kontrolle in Verbindung bringen oder gleichsetzen. Der bekannteste Vertreter ist Andrew Tate. Männlichkeit ist oft auch nur unterschwellig ein Thema, während vordergründig über Muskelaufbau, Kryptowährungen oder (manipulative) Dating- und Beziehungsstrategien gesprochen wird.

● **Bestimmte Codes nutzen**

Nutzung bestimmter Begriffe und Codes. Dazu zählen:

▸ www.manosphere.ch/wissen/begriffe

- Ausdrücke wie Red/Blue/Black Pill oder Alpha-/Beta-/Sigma-Mann
- Codes wie 80/20 oder zero sum
- Kategorisierungen wie Chad und Stacy (sehr begehrten Männer und Frauen) oder Becky (als Code für eine eher durchschnittlich attraktive Frau)
- Verben wie Maxxing (z.B. Looksmaxxing = Versuch, die eigene Attraktivität zu erhöhen)
- Emojis wie die rote Pille, das 100-Emoji (in Anlehnung an die 80/20-Regel) oder das Wolf-Emoji (als Symbol für einen Alphamann) können Zugehörigkeit und Zustimmung zu den Botschaften der Manosphere signalisieren

● **Abwertung von allem Unmännlichem**

Zunehmende Abwertung von Frauen und Gleichstellungsthemen in Sprache und Verhalten. Gereizte Reaktionen auf Begriffe wie Gender, Feminismus oder Wokeness. Vertreten rückwärtsgewandter Vorstellungen von Geschlecht und Beziehung.

● **Männer als Opfer**

Übernahme männerrechtlerischer Denkfiguren, die beklagen, dass Männer ungerecht behandelt werden und heute das eigentlich benachteiligte Geschlecht seien.

● **Stereotyp männliches Verhalten**

Äussern stereotyper Vorstellungen darüber, was ein «echter Mann» ist. Oft, aber nicht immer (gerade auch schüchterne Jungen können empfänglich sein) verbunden mit dem Versuch, dominant aufzutreten, emotional distanziert zu bleiben und cool zu wirken. Abwehr von Eigenschaften wie Empathie, Verletzlichkeit oder Hilfsbedürftigkeit und die Abwertung von «unmännlichen» Männern.

● **Geld, Cash, Money**

Immer engerer Fokus auf Geldvermehrung, Reichtum und Besitz.

● **Versinken in digitalen Räumen**

Zunehmende Verlagerung der Freizeit-Aktivitäten in den digitalen Raum. Das können allgemein zugängliche Plattformen (z.B. TikTok, YouTube, Instagram oder Reddit), «geschlossene» Diskussionsgruppen (z.B. auf Telegram, Grab und Discord) und insbesondere auch Games und Gaming-Foren (z.B. Discord, Twitch, Steam, DLive) sein.



- Mitfühlende Gespräche**
 Offene, wertschätzende Gespräche über Online-Erfahrungen und Zugehörigkeitsbedürfnisse führen. Zentrale Regeln:

 - Empathisch zuhören und ernsthaft verstehen wollen
 - Nicht werten
 - Identität und Selbstwert achten
 - Nicht frontal angreifen, konfrontieren oder belehren
 - Gefühle ernst nehmen

- Digitale Inhalte anschauen**
 Gemeinsam auf genutzte Apps, Kanäle und Inhalte schauen. Fragen, was bestimmte Symbole oder Trends bedeuten.

- Motivation verstehen**
 Motivation und Benefits erfragen: Was hast du davon? Wie profitierst du davon? Überlegen, welche Alternativen den gleichen Effekt hätten.

- Reflektion anregen**
 Konkrete informierte Fragen stellen («Wie verstehst du Statement Y?», «Was denkst du, kannst du lernen, wenn du Kurs X besuchst?»). Kritische Reflexion und Auseinandersetzung fördern («Welche Belege hat die Black Pill-Bewegung für ihre Fatalismus-Rhetorik?»).

- Mythen aufdecken**
 Soweit möglich: Fakten erklären und Mythen differenziert dekonstruieren (z.B. beschreibt die 80/20-Regel die Mechanismen der Partnerwahl für schnellen Sex überzeichnet, aber in der Tendenz treffend, die Mechanismen der Partnerwahl für Bindungen und Familiengründung hingegen keineswegs). Anerkennen, dass Botschaft Y stimmen mag, auch wenn Botschaft X nicht wahr sein kann. Verletzungsgefahren sichtbar machenys Verstehen, was Ironie und was Ernst ist. Deutlich machen, dass auch ironische Bemerkungen reale Verletzungen verursachen und man auch dafür Verantwortung übernehmen muss.

- Geschäftsmodelle hinterfragen**
 Über digitale Geschäftsmodelle aufklären. Erläutern, dass Algorithmen User möglichst lange auf einer Plattform wollen. Und die Firmen mit ihrer Aufmerksamkeit und Zeit ihr Geld verdienen.

- Mobbing-Erfahrungen abfragen**
 Bullying-, Mobbing- und andere Ausgrenzungserfahrungen online und offline erfragen. Auf dem Radar haben, dass Neurodiversität (z.B. ADHS oder Autismusspektrum-Störungen) ein Risikofaktor ist.

- Mentale Gesundheit**
 Über mentale Gesundheit sprechen und aufzeigen, welche Möglichkeiten es gibt, um Selbstwahrnehmung, Selbstbehauptung und Selbstmitteilung zu stärken.

- Graustufen sehen**
 Die Kompetenz fördern, Widersprüche auszuhalten und Graustufen zu sehen.

- **Zunehmend geschlossenes Weltbild**
Entwicklung eines zunehmend geschlossenen Weltbilds, das keine Mehrdeutigkeiten und Abstufungen mehr zulässt (schwarz-weiß-Denken), Feminismus und Frauen zu Feindbildern macht und unterkomplexe Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge vertritt («Ohne Feminismus gäbe es keine Probleme»).
- **Ausrichtung an patriarchalen Männlichkeitsidealen**
Patriarchale Männlichkeitsideale: Härte, Stärke, Souveränität, Leistung und Erfolg werden zur Voraussetzung, um als Mann achtens- und begehrenswert zu sein. Damit verbunden ist oft die Legitimation gewaltbegünstigender Männlichkeitsnormen (z.B. dass Männer sich mit Gewalt wehren müssen, wenn sie in ihrer Ehre beleidigt werden).
- **Naturgegebene Geschlechterordnung**
Offensives Beharren auf einer natur- oder gottgegebenen Geschlechterordnung: Männer fänden im Kampf und Wettbewerb, Status und Dominanz ihre Berufung. Die weibliche Natur erfülle sich im Sozialen und Emotionalen, in der Pflege von Schönheit und Geborgenheit. In Beziehungen leite sich daraus der Anspruch von Männern her, Zuwendung von Frauen einfordern und Macht über sie ausüben zu dürfen und/oder zu müssen.
- **Beziehungsabbrüche**
Störungen in und Abbrüche von Beziehungen in der analogen Welt. Rückzug aus Gruppen Gleichaltriger und zunehmende soziale Isolation, auch verbunden mit abwertenden Aussagen über früher vertraute Gleichaltrige.
- **Meistens online**
Starke Verlagerung von Freizeitaktivitäten in den digitalen Raum: Die meiste Zeit wird online verbracht, auch mit Störungen des normalen Tag-Nacht-Rhythmus'. Offline-Aktivitäten und -Beziehungen sind nur noch von untergeordneter Bedeutung oder gar nicht mehr vorhanden.
- **Negatives Selbstbild**
Negatives Selbst- und Körperbild, oft verbunden mit der Annahme, unattraktiv zu sein und keine realistischen Chancen auf die Aufmerksamkeit gleichaltriger Mädchen zu haben.
- **Wut und Gewalt**
Wutausbrüche und Gewaltfantasien.

- **Abwertung von Frauen**
Normalisierung sexistischer Äußerungen und abwertender Aussagen über Frauen und «schwache» Männer. Auf Widerspruch wird nicht mehr sachlich reagiert.
- **Absichtlich Grenzen verletzen**
Konkrete Grenzverletzungen (z.B. die Lehrerin fragen, mit vielen Männern sie schon Sex hatte).

In folgenden Fällen sollten Sie zwingend eine externe Fachperson einbeziehen:

- **Psychische Auffälligkeiten**
Psychische Auffälligkeiten (Ängste, Depressivität und Suizidalität, Reizbarkeit, Wut, Schlafstörungen etc.).
- **Vernachlässigung von Pflichten**
Vernachlässigung der Pflichten in Schule, Ausbildung, Beruf und Familie.
- **Anzeichen einer Persönlichkeitsstörung**
Anzeichen einer antisozialen Persönlichkeitsstörung:
 - Unfähig zu Einfühlung und Perspektivenwechsel
 - Unrealistische Wahrnehmung der eigenen Bedeutung, einseitiger extremer Egozentrismus
 - Ausüben von Macht und Manipulation
- **Täterverherrlichung**
Symbolische Bezugnahme auf Personen, die Mehrfachtötungen verübt haben, beispielsweise durch das Teilen und Kommentieren von Tätermanifesten, -videos und/oder -zitaten mit zustimmenden oder verherrlichenden Begriffen (z.B. «Supreme Gentleman» oder «SG» als Referenz auf Elliot Rodger).
- **Gegner ausschalten**
Kill-Scoring / Body Count Ranking: Die Anzahl der eliminierten Gegner (oder anderer Ziele) in Games wird gezählt und offensiv kommuniziert, um damit Status und «Männlichkeit» zu demonstrieren.
- **Toxische Paar-Beziehungen**
Toxisches Verhalten in romantischen Beziehungen (z.B. extreme Eifersucht, Überwachung der Partnerin etc.).



- Eigene Besorgnis ausdrücken**
 Auf Abwertungen und Ultimaten verzichten, aber die eigene Besorgnis und den Wunsch nach Massnahmen deutlich machen. Dabei persönliche Empfindungen und Wahrnehmungen sorgfältig als Ich-Botschaften formulieren. Nicht einfach Autorität ausspielen.
- Auf einfache Problemlösung verzichten**
 Auf vermeintlich einfache Problemlösungen verzichten (z.B. «Mach mehr Sport und dann klappt das mit der Freundin»).
- Wertschätzend, aber bestimmt**
 Klare Abgrenzung gegenüber inakzeptablen Äusserungen vornehmen, aber gleichzeitig gegenüber der Person wertschätzend und liebevoll sowie in der Beziehung verbindlich bleiben. Soweit möglich einen geschützten Raum schaffen.
- Fachpersonen einbeziehen**
 Verfügbare Fachpersonen – beispielsweise Schulsozialarbeiter*innen oder Schulpsycholog*innen – einbeziehen.
- Austeigerberichte nutzen**
 Berichte von «Aussteigern» suchen und nutzen. Beim «Ausstieg» auch ganz konkrete Unterstützung anbieten und/oder zugänglich machen.
- Offline-Erfahrungen unterstützen**
 Erfahrungen in der analogen Welt anregen und erleichtern (bei Minderjährigen einfordern). Selbstregulation und -begrenzung von Online-Aktivitäten unterstützen. Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglichen.
- Manfluencer-Strategien entlarven**
 Aufzeigen, dass Manfluencer-Strategien nicht nachhaltig funktionieren (z.B. mit dem Verweis, dass viele Manfluencer selber gar nicht so erfolgreich sind).
- Alpha-Männer sind Poser**
 Klar machen: nicht Alpha-Männlichkeit wirkt attraktiv, sondern die Selbstsicherheit, welche die Orientierung an klaren Rollenvorgaben erlaubt. Dabei erfragen, was Selbstsicherheit für sie bedeutet und auch erste Strategien aufzeigen, wie diese auf eine gesunde Art und Weise erlangt werden kann. Vorstellungen und Vorteile fürsorglicher/ganzheitlicher Männlichkeiten aufzeigen. Orientierung vermitteln, was das heissen könnte.
- Kosten-Nutzen-Analyse begleiten**
 Aufzeigen, dass männlichkeitsideologische Radikalisierung persönlichen Schaden anrichtet (z.B. «Tut es dir wirklich gut, soviel Hass auf Frauen zu haben?»).

Aufzeigen, welche konkreten Vorteile ganzheitlichere Gestaltungen von Männlichkeit haben (beispielsweise mit Blick auf Beziehungsqualität, Gesundheit, soziale Einbettung, Lebenszufriedenheit etc.).
- Grenzen setzen, aber nicht ausgrenzen**
 Spezifisch für Fachpersonen/Lehrpersonen: Grenzen setzen, aber nicht ausgrenzen. Jugendliche im (Schul- und Sozial-)Verbund halten, Zugehörigkeit stärken, in die Gemeinschaft zurückholen. Ausschluss-Reflexen widerstehen.

Bei Suizid-Absichten: Kontakt mit Notfallpsychiatrie aufnehmen

Eltern und Fachpersonen sollten sofort eine Fachperson einbeziehen, wenn suizidale Absichten geäußert werden («Bald seid ihr mich los», «Ohne mich wärt ihr besser dran») und/oder konkrete Planungsschritte unternommen werden (z.B. Recherche über Tötungsmethoden). Eine Fachperson kann eher einschätzen, wie akut die Gefährdung ist und wie die Gefährdung verringert werden kann, z.B. ob ein sofortiges Aufsuchen einer Notfallstation nötig ist. Notfallpsychiatrische Dienste sind in der Schweiz kantonal organisiert. Am besten geben Sie in einer Online-Suchmaschine die Begriffe «Notfallpsychiatrie» in Verbindung mit Ihrem Heimatkanton ein.

Bei Gewaltrisiko: Polizei involvieren

Bei folgenden Alarmsignalen sollten Eltern und Fachpersonen die Polizei (Tel 117) oder das **kantonale Bedrohungsmanagement** involvieren. Das ist noch keine polizeiliche Meldung oder Anzeige. Das Beratungsgespräch soll ohne Nennung der Betroffenen eine Problematik schildern.

- Waffenbesitz oder Zugang zu Waffen (insbesondere Schusswaffen)
- Gewaltandrohungen und/oder detailreiche Gewaltfantasien
- Tatsächliche Gewaltausübung/-vorkommnisse
- Gewaltvolles Verhalten in romantischen Beziehungen
- offene Bezugnahme auf und Respektsbekundungen für Personen, die Mehrfachtötungen o.ä. verübt haben.

Eine schweizweite Übersicht der Fachstellen für Gewaltbetroffene findet sich hier.



www.skppsc.ch/de/netzwerke/kantonales-bedrohungsmanagement/



www.ebg.admin.ch/de/hilfe-erhalten-bei-gewalt