Jasmina Eifert

INCEL-BEWEGUNG, RADIKALISIERUNG, RISIKOFAKTOREN & PSYCHISCHE STÖRUNGEN

Der folgende Beitrag gibt einen Überblick über die sogenannte Incel-Subkultur, ihre Einbettung in die digitale *Manosphere*, zentrale ideologische Muster und Radikalisierungsprozesse, sowie der Zusammenhang mit Gewalthandlungen. Im Mittelpunkt stehen dabei nicht einzelne spektakuläre Fälle, sondern die Frage, welche Dynamiken und Risikofaktoren in der praktischen Arbeit mit entsprechend radikalisierten Personen relevant sein können.

Was sind Incels?

Der Begriff *Incel* ist ein Kofferwort aus „involuntary" und „celibate" und bezeichnet eine unfreiwillige sexuelle Enthaltsamkeit. Es handelt sich um eine überwiegend online organisierte, lose Subkultur junger heterosexueller cis Männer, welche sich selbst als Incels identifizieren. Zentral für diese Subkultur ist nicht allein das Erleben von Einsamkeit oder Zurückweisung, sondern die misogyne (frauenverachtende) Deutung dieser Erfahrungen: Frauen werden für das eigene Scheitern in Dating-, Sexualitäts- und Beziehungskontexten verantwortlich gemacht und abgewertet.
Incel-Foren, -Chats und -Subreddits kreisen inhaltlich stark um Sexualität, Dating und Beziehungen. Dabei werden Frauen häufig nicht als eigenständige Subjekte wahrgenommen, sondern als Ursache einer als ungerecht empfundenen sozialen Ordnung. Aus dieser Weltsicht können Kränkungsgefühle, Ressentiments und Gewaltfantasien entstehen oder verstärkt werden. Incels werden inzwischen mit unterschiedlichen Deliktformen in Verbindung gebracht – von Hassrede und Bedrohungen über bildbasierte sexualisierte Gewalt bis hin zu schweren Gewalttaten und Attentaten.

Einordnung in die „Manosphere"

Die Incel-Subkultur ist Teil eines größeren digitalen Milieus, das als *Manosphere* bezeichnet wird (Deutschlandfunk Kultur, 2026). Darunter werden männerdominierte Online-Communitys verstanden, die durch antifeministische, frauenabwertende und teilweise offen gewaltlegitimierende Weltbilder geprägt sind. Grundlage ist die Vorstellung der *hegemonialen Männlichkeit*: Als Ideal gilt ein starker, dominanter, Trauer unterdrückender Mann, der sich anderen Männern und Frauen überlegen fühlt. Hinzu kommt die Idee männlicher Überlegenheit (sog. *male supremacy*) von Männern gegenüber Frauen, aus der teils ein vermeintliches Recht auf Dominanz und Unterordnung abgeleitet wird.
Zur Manosphere gehören neben Incels unter anderem Pick-up-Artists, Dating-Coaches und körperoptimierende Gruppierungen wie der Looksmaxxing-Community. Diese Gruppen unterscheiden sich in ihren konkreten Praktiken, teilen jedoch häufig die Annahme, dass Frauen manipuliert, kontrolliert oder dominiert werden müssten. Während Pick-up-Artists, Looksmaxxer und Dating-Coaches davon ausgehen, die eigene Attraktivität oder Wirkung auf Frauen durch bestimmte Techniken (wie Manipulation von Frauen oder die „Optimierung" des eigenen Körpers) verbessern zu können, lehnen Incels diese Vorstellung meist ab: Sie betrachten Begehren als „genetisch" bzw. körperlich determiniert und damit grundsätzlich unveränderbar (Langenkamp, 2025).

Online-Räume und Grundhaltungen

Incels bewegen sich vor allem in digitalen Räumen: in Foren, auf Reddit, Telegram, Instagram, in Blogs und teilweise auch im Darknet[1]. Die Außendarstellung solcher Plattformen kann zunächst harmlos wirken – etwa als Ort für einsame Menschen, denen Beziehungserfahrungen fehlen. Dabei ist historisch bemerkenswert, dass die erste Incel-Community 1997 von einer queeren Studentin als Austauschraum für einsame Singles gegründet wurde. In den folgenden Jahren verschob sich der Charakter dieser Räume jedoch zunehmend: Aus einem Forum für Einsamkeitserfahrungen entstand eine ideologisch aufgeladene Subkultur, in der Misogynie, Gewaltfantasien und Selbstabwertung miteinander verschränkt sind.

[1] Als anschauliches Beispiel für Foren-Inhalte: Catzplay, 2025a; Catzplay, 2025b

© Elterninitiative zur Hilfe gegen seelische Abhängigkeit und religiösen Extremismus e.V., München
c/o Udo Schuster, Birkenstraße 9, 91575 Windsbach
(V.i.S.d.P. Willi Röder 1. Vorsitzender)

Viele Incel-Räume grenzen sich stark nach außen ab; Frauen, Nicht-Incels sowie LGBTQIA+-Personen werden häufig ausgeschlossen oder offen abgewertet. Über Beziehungen oder Frauen darf nicht positiv berichtet werden, was zu einer aktiven Konstruktion des ständigen Misserfolgs führt. Dadurch entstehen innerhalb der Community auch Echokammern, in denen ideologische Überzeugungen bestätigt und verschärft werden. Auffällig ist dabei eine doppelte Abwertung: Nicht nur Frauen, sondern auch andere Incels werden beleidigt, beschämt oder in ihrer Hoffnungslosigkeit bestärkt. Teilweise finden sich Aufforderungen zum Suizid oder Reaktionen, in denen die Verantwortung für Suizide wiederum Frauen zugeschrieben wird, da diese dafür da seien, Incels „Sex zu geben". Wenn ein Incel dann aus Einsamkeitsgefühlen (und vor allem aufgrund der enormen Radikalisierung durch die Subkultur) Suizid begeht, seien eigentlich Frauen daran schuld, da diese ihre „Aufgabe" als Sexobjekt nicht erfüllt hätten.

Salatbar-Ideologie: Vermischung extremistischer Deutungsmuster

Die Incel-Ideologie lässt sich als sogenannte „Salatbar-Ideologie" beschreiben (Brace et al., 2023). Gemeint ist damit eine Weltanschauung, in der unterschiedliche extremistische, verschwörungsideologische und diskriminierende Elemente miteinander vermischt werden. Misogynie verbindet sich dabei häufig mit Rechtsextremismus, Rassismus, Antisemitismus, LGBTQIA+-Feindlichkeit oder Ableismus. Digitale Plattformen begünstigen diese Vermischung, weil Inhalte aus unterschiedlichen Milieus schnell kopiert, verbreitet und an neue Kontexte angepasst werden können. Auch gesellschaftliche Krisen können solche Dynamiken verstärken: Zeiten erhöhter sozialer Isolation – etwa während einer Pandemie – können dazu beitragen, dass Menschen mehr Zeit in digitalen Räumen verbringen und dort leichter mit extremistischen Inhalten in Kontakt kommen. Hinzu kommen individuelle Faktoren – Einzelne Akteurinnen und Akteure verbreiten Inhalte gezielt in verschiedenen Szenen und testen, welche Botschaften in welchen Gruppen anschlussfähig sind.

Frauenfeindlichkeit als Deutungsrahmen

Im Zentrum der Incel-Ideologie steht ein frauenfeindlicher Deutungsrahmen (Zimmermann, 2024). Emanzipation und Feminismus werden als Ursache der eigenen Sexlosigkeit dargestellt. Aus realen gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte – etwa größerer ökonomischer Unabhängigkeit von Frauen und dadurch freierer Partnerwahl, verändertem Scheidungsrecht oder der strafrechtlichen Anerkennung von Vergewaltigung in der Ehe – wird eine Erzählung konstruiert, in der Frauen den „Datingmarkt" angeblich beherrschen und Männer systematisch benachteiligen. Incels sprechen in diesem Zusammenhang teilweise von einer „gynozentrischen Diktatur". Lösung sei unter anderem ein sog. „sexueller Marxismus", wobei Männern Frauen staatlich zugeteilt werden sollen. Frauen und Mädchen werden dabei als Objekte, Ressourcen oder Dienstleisterinnen imaginiert und ihre Autonomie als Lebewesen vollständig aberkannt. Durch die Bezeichnung von Frauen als „cumdumbsters" oder „Foids" (**f**emale human**oids** = weibliche, menschenartige Wesen) kommt es zu weiterer Abwertung und Entmenschlichung, um eine frauenverachtende Ideologie zu verfestigen und die Hemmschwelle für Gewalt gegen Frauen zu verringern. Denn wenn Menschen nicht mehr als eigenständige Lebewesen, sondern als Gebrauchsgegenstände angesehen werden, wird die Ausübung von Gewalt seitens Täter:innen mehr als Sachbeschädigung und weniger als Verbrechen wahrgenommen.

Pseudowissenschaft und „Black Pill"

Ein zentrales ideologisches Element ist die sogenannte „Black Pill". Sie beschreibt die vermeintliche Erkenntnis (= die Pille, die man zur Entdeckung der Wahrheit á la *Matrix* schlucken müsse), dass Attraktivität, Sexualität und Beziehungserfolg vollständig durch genetische und körperliche Merkmale festgelegt seien. Faktoren wie die Persönlichkeitsstruktur, soziale Kompetenzen, Lebensgestaltung oder finanzielle Ressourcen, welche in der Realität durchaus Einfluss auf die Partner:innenwahl nehmen (z.B. Driebe et al., 2023; Fletcher et al., 1999), werden dadurch für irrelevant erklärt. Die häufig zitierte „80/20-Regel", nach der angeblich 80 Prozent der Frauen nur 20 Prozent der Männer begehren würden, ist Ausdruck dieser verkürzten und empirisch nicht tragfähigen Weltsicht.

© Elterninitiative zur Hilfe gegen seelische Abhängigkeit und religiösen Extremismus e.V., München
c/o Udo Schuster, Birkenstraße 9, 91575 Windsbach
(V.i.S.d.P. Willi Röder 1. Vorsitzender)

Motivation und Radikalisierungsprozesse

Radikalisierungsprozesse lassen sich auf mehreren Ebenen betrachten (Bögelein et al., 2017; Hofinger & Schmidinger, 2017). Auf der Mikroebene stehen individuelle, intrapersonale Faktoren im Vordergrund: Vor allem Merkmale wie soziale Isolation und Einsamkeit, depressive Symptomatik, Suizidalität, körperdysmorphe Störungen, biografische Belastungen wie Mobbing- oder Gewalterfahrungen[2], sowie narzisstische oder paranoide Persönlichkeitszüge bis -störungen können Individuen vulnerabel und empfänglich für die Botschaften der Incel-Gruppierung machen. Während übermäßig narzisstische Menschen vor allem ein starkes Gefühl von Grandiosität, ein übermäßiges Bedürfnis nach Bewunderung und mangelnde Empathie aufweisen, ist die paranoide Persönlichkeitsstruktur durch ein tiefes und grundloses Misstrauen gegen andere Menschen geprägt und zeigt sich vor allem in dauerhaft gehegten Groll, sowie in streitlustigem und rechthaberischem Verhalten (Dilling & Freyberger, 2019). Auch sog. *kognitive Verzerrungen* spielen bei der Radikalisierung von Individuen eine Rolle. Hierbei sind maladaptive Wahrnehmungs- und Denkmuster gemeint, welche zu einer verzerrten Haltung gegenüber der Realität führen und fehlerhaftes Verhalten versuchen zu rechtfertigen. Dazu gehören etwa übermäßiges Misstrauen, Schwarz-Weiß- und Freund-Feind-Denken, geringe Ambiguitätstoleranz sowie die Tendenzen, Zurückweisung überzubewerten oder soziale Signale generell als feindselig fehlzuinterpretieren. Auf der individuellen motivationalen Ebene stehen vor allem der Wunsch nach sozialer Zugehörigkeit bei Einsamkeit, das Bedürfnis nach Überlegenheit bei ausgeprägtem Narzissmus, eine Suche nach Lebenssinn (sog. *Quest for significance*) sowie das Bedürfnis nach klaren, abgeschlossenen Antworten (sog. *Need for closure*) vor allem bei jungen Menschen.[3]
Dabei ist wichtig zu betonen, dass sich nicht alle Träger:innen dieser Merkmale zu Incels radikalisieren oder Straftaten begehen, aber das Radikalisierungsrisiko steigt, je mehr Merkmale vorliegen und je weniger protektive Faktoren gleichzeitig vorhanden sind.
Auf der sog. Mesoebene („welche Merkmale weist eine radikalisierte Gruppierung auf, die vulnerable Personen anzieht?“) bietet die Incel-Community vor allem einfache Zugehörigkeit, klare Antworten und ein kollektives Überlegenheitsgefühl. Incel-Ideologie ermöglicht die Externalisierung von Schuld: Nicht eigene Verhaltensmuster, mangelnde soziale Kompetenzen oder problematische Einstellungen werden als Ursache des Leidens verstanden, sondern Frauen, Feminismus oder gesellschaftliche Veränderungen. Gleichzeitig wird innerhalb der Community eigener Misserfolg aktiv konstruiert und bestätigt (Echokammern); Gegenbeispiele werden ausgeblendet oder verboten. Vor allem genannte gefährdete Individuen, welche beispielsweise sehr kränkungsanfällig sind, sich übermäßig einsam fühlen, arrogante Attitüden aufweisen oder nur über eine sehr geringe Ambiguitätstoleranz verfügen, sind für die Angebote der Incel-Community besonders empfänglich.
Auf der Makroebene wirken gesellschaftliche Faktoren: die hohe Bedeutung von Partnerschaft und Dating-Erfolg, weiterhin bestehende Geschlechternormen, Diskriminierungserfahrungen, gesellschaftliche Krisen und soziale Isolation (Eifert, 2024). Hinzu kommt ein breiteres gesellschaftliches Gewaltproblem. Gewalt gegen Frauen entsteht nicht erst in extremistischen Subkulturen, sondern knüpft an vorhandene frauenfeindliche Einstellungen, traditionelle Männlichkeitsnormen und allgemeine Gewaltproblematik an (siehe z.B. BKA, 2023; Deutschlandfunk Kultur, 2026; FRA, 2014; Statista, 2025; Plan International, 2023).

Deliktbereiche: Gewalt, Sexualdelikte und Attentate

Im Online-Bereich finden sich in Incel-Kontexten Hassrede, Gewaltverherrlichung, Drohungen, Ankündigungen von Straftaten, Aufrufe zu (Massen-)Vergewaltigungen, Aufforderungen zum Suizid sowie Formen bildbasierter sexualisierter Gewalt. Dazu gehören die nicht einvernehmliche Veröffentlichung intimer Aufnahmen (sog. *revenge porn*), sexualisierte Erpressung mit intimen Aufnahmen (sog. *Sextortion*) sowie die Erstellung und Verbreitung von realen Vergewaltigungen oder KI-generierter Gewalt- und Missbrauchsdarstellungen. Gerade bei online begangenen Delikten ist die Datenlage jedoch ungenau, weil sich die Zugehörigkeit zur Incel-Subkultur nicht immer feststellen lässt und viele Taten nicht angezeigt oder nicht entsprechend erfasst werden.

[2] Aktuell ist davon auszugehen, dass bis zu 91% aller Incels mindestens einmal in ihrem Leben von Mobbing betroffen waren (Moskalenko et al., 2022a).

[3] Für eine Übersicht zur Radikalisierung auf der Mikroebene: Collins et al., 2024; Costello et al., 2025; Eifert, 2024; Langenkamp, 2025; Moskalenko et al., 2022a; Moskalenko et al., 2022b; Srowig et al., 2018

Offline reichen die im Zusammenhang mit Incel-Ideologie diskutierten Delikte von Gewalt- und Sexualdelikten bis zu terroristisch motivierten Angriffen. International wurden seit 2014 mehrere schwere Attentate mit Incel-Bezügen bekannt (), darunter der Amoklauf von Isla Vista, der Toronto Van Attack, die Angriffe in Tallahassee und Plymouth sowie das Attentat von Montreal (Kracher & Ayyadi, 2026). Auch im deutschsprachigen Raum wurden Fälle von Amokläufen diskutiert, in denen frauenfeindliche, antisemitische oder andere extremistische Motive mit Incel-Bezügen verschränkt waren (z.B. SRF, 2025). Die genaue Zahl solcher Taten ist nicht eindeutig zu bestimmen, da Motive (im Sinne einer Salatbar-Ideologie) häufig gemischt und Täter dezentralisiert organisiert sind sowie Incel-Bezüge nicht immer offen benannt werden. In einer Kurzanalyse durch Fedpol aus dem Jahr 2022 wurden bisher seit 2014 über 50 Tote durch Incel-Anschläge verzeichnet (SRF, 2025).

Misogyne, durch Incels ausgeführte Gewalt

In der Forschung wird für bestimmte Gewaltformen der Begriff *misogynist incel-perpetrated violence* (=misogyne, durch Incels ausgeführte Gewalt) verwendet (Collins et al., 2024). Die Bezeichnung verweist darauf, dass es nicht allein um individuelle Kriminalität geht, sondern um ein spezifisches Motivmuster für derartige Delinquenz aus Frauenfeindlichkeit, Kränkungserleben, ideologischer Rechtfertigung und Gewaltlegitimation. Diese Einordnung ist praxisrelevant, weil sie Hinweise darauf gibt, welche Risikofaktoren, Radikalisierungsmarker und Behandlungsansätze berücksichtigt werden sollten. Die Dimensionen von *Incel violence* reichen von terroristischen Angriffen mit klarer Incel-Motivation, über Angriffe mit gemischten Motiven (u.a. mit Incel-Ideologie) zu gezielter genereller Gewalt von selbsternannten Incels (Hoffmann et al., 2020).
Zu den ideologischen Grundannahmen von derartigen Gewalttätern gehören die Vorstellung männlicher Überlegenheit gegenüber Frauen, die Entmenschlichung von Frauen, die Annahme eines Anspruchs auf Sexualität sowie die Umdeutung eigener Frustration in ein vermeintliches Unrecht (Collins et al., 2024). Gewalt erscheint in dieser Logik als Rache und Bestrafung für Frauen und Nicht-Incels, als Wiederherstellung einer als natürlich imaginierten gesellschaftlichen Ordnung oder als Mittel, um Aufmerksamkeit für die Subkultur zu erzielen und Angst zu verbreiten (Collins et al., 2024; O'Donnell & Shor, 2022). Neben politischen/ideologischen Motiven spielen auch individuelle Motivationen wie massive Kränkung, Hoffnungslosigkeit oder akute Suizidalität eine Rolle.

Risikofaktoren für Gewalthandlungen

Für die Einschätzung, wie hoch das Gewalt- und Attentatrisiko einzelner Mitglieder aus dem Inceltum ist, sind mehrere Bereiche relevant. Dazu gehören ausgeprägte interpersonelle Probleme, geringe Empathie, starke soziale Isolation, eine intensive Identifikation mit Incel-Ideologie, zusätzliche rechtsextreme oder andere extremistische Überzeugungen, psychische Krisen, Gefühle von Hoffnungslosigkeit, akute Suizidalität, eine erhebliche Zeit, welche Online verbracht wird, Waffenverfügbarkeit, konkrete Tatplanung sowie frühere erfolglose Interventionen (beispielsweise durch Polizei und Justiz) (Broyd et al., 2022; Collins et al., 2024).
In der Literatur wird in diesem Zusammenhang auch eine sog. *Risikotriade* beschrieben (Broyd et al., 2022): massive kognitive Verzerrungen, eine starke Fixierung auf fehlende sexuelle Erfahrungen (kognitive Einengung) sowie die Zuweisung von Schuld an Frauen. Kriminalprognostisch besonders bedeutsame kognitive Verzerrungen sind die Entmenschlichung von Frauen und Nicht-Incels im Allgemeinen, Gewalt/Tötung als legitimes Mittel für Rache oder als Zeichen von „Männlichkeit", Täter-Opfer-Umkehr sowie die Glorifizierung früherer Attentäter (Broyd et al., 2022; O'Donnell & Shor, 2022).

Diagnostik, Prognostik und Intervention

In der praktischen Arbeit mit Personen aus Incel-Kontexten ist eine sorgfältige Diagnostik erforderlich, unter anderem um die Gefährlichkeit einschätzen zu können. Zu erfassen sind unter anderem Internetnutzung, Beziehungsanamnese, frauenfeindliche und andere diskriminierende Einstellungen, Gefühle von Frustration und Groll, kognitive Einengung auf die Themen innerhalb der Incel-Community, bedeutsame psychische Störungen, (akute) Suizidalität, Tötungsfantasien, Waffeninteresse/Zugang zu Waffen sowie vorhandene Schutzfaktoren (Broyd et al., 2022). Hierbei kann unter anderem die *Incel*

Radicalization Scale (IRS) unterstützend sein (Moskalenko et al., 2022a). Entscheidend ist eine differenzierte Einschätzung, ob es sich um ideologische Zustimmung, krisenhafte Zuspitzung, konkrete Gewaltfantasien oder bereits Tatplanung handelt.
Interventionen sollten kognitive Verzerrungen bearbeiten, Ambiguitätstoleranz fördern, Opferempathie stärken, Medienkompetenz verbessern und alternative soziale Zugehörigkeiten ermöglichen. Ebenso wichtig sind stabile Lebensbedingungen, berufliche Perspektiven, soziale Unterstützung und die kritische Auseinandersetzung mit übermäßig viel verbrachter Zeit im Online-Kontext. Ein urteilsfreier Zugang ist dabei nicht mit Zustimmung zu menschenfeindlichen Positionen zu verwechseln; vielmehr ermöglicht dieser, problematische Überzeugungen überhaupt bearbeitbar zu machen.

Herausforderung Psychotherapie

Ein besonderes Problem besteht darin, dass Psychotherapie innerhalb vieler Incel-Communitys abgewertet wird. Sie gilt dort häufig als wirkungslos oder als „Scam", weil sie angeblich die eigene Begehrtheit nicht verbessern könne. Hinzu kommt, dass Therapeutinnen aufgrund ihres Geschlechts und Therapeuten aufgrund ihres beruflichen Status oder Erfolgs abgewertet oder beneidet werden können. Gleichzeitig berichten Studien von einer erhöhten psychischen Belastung innerhalb der Incel-Community, etwa durch depressive Symptome, Suizidalität und Persönlichkeitsproblematiken und einer höheren Quote an begonnener Therapie, welche im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung bei Incels allerdings seltener als effektiv wahrgenommen wird (Broyd et al., 2022; Moskalenko et al., 2022b).
Diese Konstellation erschwert therapeutische Bündnisse und kann zu geringer Therapieadhärenz führen. Gerade deshalb braucht es Behandlungsangebote, die die psychischen Belastungen von Incels ernst nehmen, ohne misogynes Anspruchsdenken zu bestätigen. Übergeordnetes Ziel ist nicht, „Dating-Erfolg" herzustellen, sondern Gefährdungsdynamiken zu unterbrechen, soziale Kompetenzen aufzubauen, Selbstwertregulation zu stabilisieren und Gewaltlegitimationen zu bearbeiten.

Autismus und Incel-Kontexte

In Incel-Kontexten wird immer wieder auf Autismus verwiesen. Dabei ist besondere Vorsicht geboten: Es gibt keine empirische Evidenz dafür, dass Autismus unter anderem durch eine vermehrte Isolation der Betroffenen an sich ein Risikofaktor für Gewalt, Extremismus oder sexualisierte Straftaten wäre (Goodwin, 2025). Pauschale Verknüpfungen stigmatisieren autistische Menschen und verkennen, dass soziale Isolation der Betroffenen häufig auch Folge gesellschaftlicher Barrieren und Stigmatisierung ist. Gleichzeitig kann eine Autismusdiagnose innerhalb der Incel-Community strategisch genutzt werden, um eigenes Verhalten zu rechtfertigen, Verantwortung abzuwehren oder Zurückweisung ausschließlich äußeren Umständen zuzuschreiben (Gheorghe & Clement, 2024). Für die Praxis bedeutet dies: Eine mögliche Autismus-Spektrum-Störung sollte diagnostisch ernst genommen, aber nicht als Erklärung für Misogynie oder Gewaltbereitschaft missverstanden werden.

Gesellschaftliche Einordnung und Prävention

Der gesellschaftliche Umgang mit Incel-Gewalt ist bislang häufig von Einzelfall- oder „Lone Wolf"-Deutungen geprägt (Byerly, 2020; O'Donnell & Shor, 2022). Diese greifen zu kurz. Auch allein handelnde Täter können ideologisch eingebunden sein, sich online radikalisieren und terroristische Ziele verfolgen. Wird der ideologische Kontext ausgeblendet, bleiben präventive Ansatzpunkte unsichtbar.
Prävention muss daher mehrere Ebenen verbinden: frühe politische Bildung, kritische Medienkompetenz, Sensibilisierung für digitale Radikalisierungsräume, konsequente Einordnung misogyn motivierter Gewalt sowie niedrigschwellige Hilfsangebote für sozial isolierte und psychisch belastete junge Männer. Zugleich darf Prävention nicht bei individueller Krisenhilfe stehen bleiben. Sie muss auch gesellschaftliche ungesunde Männlichkeitsnormen, Frauenfeindlichkeit, Gewalt und Gewaltlegitimationen thematisieren.

Fazit

Incels sind nicht lediglich einsame Männer in digitalen Foren. In Teilen der Subkultur verbinden sich Einsamkeit, Kränkung, psychische Belastung, Frauenfeindlichkeit und ideologische Gewaltlegitimation zu einer gefährlichen Dynamik. Für Diagnostik, Risikoeinschätzung und Intervention ist entscheidend, diese

Dynamik ernst zu nehmen, ohne sie zu vereinfachen. Eine fachlich angemessene Auseinandersetzung muss individuelle Belastungen berücksichtigen, menschenfeindliche Ideologien klar benennen und die gesellschaftlichen Bedingungen in den Blick nehmen, unter denen solche Radikalisierungsprozesse Anschluss finden.

Literatur und Quellen (auch weiterführend)

Bögelein, N., Meier, J. & Neubacher, F. (2017). Modelle von Radikalisierungsverläufen – Einflussfaktoren auf Mikro-, Meso- und Makroebene. *Neue Kriminalpolitik, 29*(4), 370–378. http://www.jstor.org/stable/26427505

Brace, L., Baele, S. J., & Ging, D. (2023). Where do 'mixed, unclear, and unstable' ideologies come from? A data-driven answer centred on the incelosphere. Journal of Policing, Intelligence and Counter Terrorism, 19(2), 103–124. https://doi.org/10.1080/18335330.2023.2226667

Broyd, J., Boniface, L., Parsons, D., Murphy, D., & Hafferty, J. D. (2023). Incels, violence and mental disorder: a narrative review with recommendations for best practice in risk assessment and clinical intervention. *BJPsych Advances, 29*(4), 254–264. doi:10.1192/bja.2022.15

Bundeskriminalamt [BKA] (2023). *Geschlechtsspezifisch gegen Frauen gerichtete Straftaten 2023* [Dataset - Lagebild]. BKA. https://www.bka.de/SharedDocs/Downloads/DE/Publikationen/JahresberichteUndLagebilder/StraftatenGegenFrauen/StraftatengegenFrauen BLB2023.html?nn=237578

Bundeszentrale für politische Bildung. (2022). *Incels*. https://www.bpb.de/themen/rechtsex tremismus/dossier-rechtsextremismus/516447/incels/

Byerly, C. (2020). Incels online reframing sexual violence. *The Communication Review. 23*. 10.1080/10714421.2020.1829305.

Catzplay (2025a). *In den Abgründen eines Incel Forums* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=v4pUOFVQHTM

Catzplay (2025b). *Wie deutsche Incels mich beleidigen* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=1hGbxDdD6kU

Collins, C., Murphy, M., Reid, K. & Clark, J. (2024). Incel Perpetrated Violence: Distal and Proximal Risk Factors and Pathways. *Deviant Behavior*. 1-19. 10.1080/01639625.2024.2417824.

Costello, W., Whittaker, J., & Thomas, A. G. (2025). The Dual Pathways Hypothesis of Incel Harm: A Model of Harmful Attitudes and Beliefs Among Involuntary Celibates. *Archives of sexual behavior*, *54*(5), 1815–1836. https://doi.org/10.1007/s10508-025-03161-y

Deutschlandfunk Kultur (24. April 2026). Manosphere. Frauenhass als Social-Media-Trend. *Deutschlandfunkkultur.de*. https://www.deutschlandfunkkultur.de/toxische-maennlichkeit-antifeminismus-frauenfeindlichkeit-manosphere-100.html

Dilling, H., & Freyberger, H. J. (2019). **Taschenführer zur ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen**. Hogrefe.

Driebe, J. C., Stern, J., Penke, L., & Gerlach, T. M. (2023). Stability and Change of Individual Differences in Ideal Partner Preferences Over 13 Years. *Personality and Social Psychology Bulletin, 50*(8), 1263-1279. https://doi.org/10.1177/01461672231164757

Eifert, J. (2024). *Internetbasierte Radikalisierung: Das Inceltum als Anwendungsbeispiel*. [unveröffentlichte Seminararbeit]. Leopold-Franzens-Universität Innsbruck.

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Thomas, G., & Giles, L. (1999). Ideals in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(1), 72–89. https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.72

FRA (05. März 2014). *Gewalt gegen Frauen: eine EU-weite Erhebung. Factsheet*. European Union Agency for Fundamental Rights. https://fra.europa.eu/de/publication/2014/gewalt-gegen-frauen-eine-eu-weite-erhebung-factsheet

Goodwin, C. (2025). Are Autistic People Truly at Greater Risk of Being Radicalised? *E-International Relations*. https://www.e-ir.info/2025/04/02/are-autistic-people-truly-at-greater-risk-of-being-radicalised/

Gheorghe, R. M., & Yuzva Clement, D. (2024). Weaponized autism: Making sense of violent internalized ableism in online incel communities. *Deviant Behavior, 45*(6), 896–910. https://doi.org/10.1080/01639625.2023.2268253

HateAid (21. September 2022). Incels – unterschätzte Gefahr aus der dunklen Ecke des Netzes. *HateAid*. https://hateaid.org/incels/

Hegemann, H. & Kahl, M. (2018). *Terrorismus und Terrorismusbekämpfung. Eine Einführung. Lehrbuch*. Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-16086-9

Hofinger, V. & Schmidinger, T. (November 2017). *Wege in die Radikalisierung: Wie Jugend liche zu IS-Sympathisanten werden (und welche Rolle die Justiz dabei spielt)*. IRKS.

Hoffman, B., Ware, J., & Shapiro, E. (2020). Assessing the Threat of Incel Violence. *Studies in Conflict & Terrorism, 43*(7), 565–587. https://doi.org/10.1080/1057610X.2020.1751459

Hoppmann, A. S. (2021/2022). *Die dunkle Wahrheit der Incels*. Universitas. https://www.unifr.ch/universitas/de/ausgaben/2021-2022/la-verite/die-dunkle-wahr heit-der-incels.html

Jasser, G., Kelly, M. & Rothermel, A.-K. (30. März 2020). Das Manifest des Hanau-Attentäters zwischen Rechtsextremismus und Frauenhass. Frauenfeind, aber kein Incel. *Belltower News*. https://www.belltower.news/das-manifest-des-hanau-attentaeters-zwischen-rechtsextremismus-und-frauenhass-frauenfeind-aber-kein-incel-97509/

Kracher, V. & Ayyadi, K. (23. Juni 2026). Das Manifest zum „antikapitalistischen" Incel-Terror von Montréal. *Belltower News*. https://www.belltower.news/incel-querfront-das-manifest-zum-antikapitalistischen-incel-terror-von-montreal-166205/

Langenkamp, A. (2025). Linking social deprivation and loneliness to right-extreme radicalization and extremist antifeminism, *Current Opinion in Behavioral Sciences 63*. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2025.101525.

Moskalenko, S., Kates, N., González, J, & Bloom, M. (2022a). Predictors of Radical Intentions among Incels: A Survey of 54 Self-identified Incels. *Journal of Online Trust and Safety. 1*. 10.54501/jots.v1i3.57.

Moskalenko, S., González, J. F.-G., Kates, N., & Morton, J. (2022b). Incel Ideology, Radicalization and Mental Health: A Survey Study. *The Journal of Intelligence, Conflict, and Warfare, 4*(3), 1–29. https://doi.org/10.21810/jicw.v4i3.3817

NDR (n.d.). Zerrwelt der Frauenhasser. Wie die "Incel"-Szene an Bedeutung gewinnt und wie gefährlich sie ist. *NDR.de*. https://story.ndr.de/incels/index.html

Plan International (März 2023). *Spannungsfeld Männlichkeit. So ticken junge Männer von 18 bis 35 Jahren in Deutschland*. Plan International. https://www.plan.de/presse/umfragen-und-berichte/spannungsfeld-maennlichkeit.html?sc=IDQ26200

O'Donnell, C., & Shor, E. (2022). "This is a political movement, friend": Why "incels" support violence. *The British journal of sociology, 73(2), 336–351*. https://doi.org/10.1111/1468-4446.12923

reporter (2023). *Dating Coaches exposed: Ins Bett durch Manipulation?* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=nkDZqPXmjJQ

Rodger, E. (2014). *My Twisted World: The Story of Elliot Rodger*. [Manifest]. https://www.documentcloud.org/documents/1173808-elliot-rodger-manifesto

Statista (17. Dezember 2025). *Häusliche Gewalt und Gewalt gegen Frauen in Deutschland*. Statista.com. https://de.statista.com/themen/6635/gewalt-gegen-frauen/#topicOverview

SRF (10. Dezember 2025). Hass auf Frauen. Er fuhr los, um zu töten. *SRF*. https://www.srf.ch/news/schweiz/hass-auf-frauen-er-fuhr-los-um-zu-toeten
SRF Dokus & Reportagen (2026). *Incel-Attentat von Amriswil – Frauenhass als Tatmotiv* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=excfkX-GdDU
Srowig, F., Roth, V., Pisoiu, D., Seewald, K. & Zick, A. (2018). *Radikalisierung von Individuen: Ein Überblick über mögliche Erklärungsansätze* (PRIF Report 6/2018). HSFK.
Vincent (2025). *Warum "Looksmaxxing" Rechts ist* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=feogT4Z79To
Zimmerman, S. (2024). The ideology of Incels: Misogyny and victimhood as justification for political violence. *Terrorism and Political Violence, 36*(2), 166–179. https://doi.org/10.1080/09546553.2022.2129014

Meldestellen (Beispiele):
https://cyberbullying.org/
Europol & CENTRIC: https://www.help4u-project.eu/
https://www.internet-beschwerdestelle.de/de/index.html
https://www.jugendschutz.net/verstoss-melden
https://www.soundswrong.de/
https://www.verfassungsschutz.de/DE/service/buerger-und-betroffene/hinweistelefon/hinweis-geben.html

Infomaterial:
Amadeu Antonio Stiftung (2021). *Frauenhassende Online-Subkulturen. Ideologien – Strategien – Handlungsempfehlungen.* Amadeu Antonio Stiftung. https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/wp-content/uploads/2021/05/FrauenhassOnline_Internet.pdf
Elternguide.online (09. September 2025). „Adolescence" und die Gefahr durch die Incel-Szene. *Elternguide.online.* https://www.elternguide.online/adolescence-und-die-gefahr-durch-die-incel-szene/
Friedrich-Ebert-Stiftung (n.d.). Gender Glossar. Abgerufen am 14. August 2026, von https://www.fes.de/wissen/gender-glossar/incel
HateAid (21. September 2022). Incels – unterschätzte Gefahr aus der dunklen Ecke des Netzes. *HateAid.* https://hateaid.org/incels/
Klicksafe (Februar 2013). *Rechtsextremismus im Internet – Tipps für Eltern. So schützen Sie Ihr Kind gegen rechtsextreme Inhalte im Netz.* Klicksafe.de https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/Infobrosch%C3%BCren/Rechtsextremismus_Internet_Eltern-Tipps.pdf
Klicksafe (Januar 2025). *Rechts. Extrem. Online. Wie man Jugendliche gegen rechtsextreme Einflüsse im Internet stark macht.* Klicksafe.de. https://www.klicksafe.de/fileadmin/cms/download/Material/rechts._extrem._online._material-fuer-die-paedagogische-praxis_klicksafe.pdf

© Elterninitiative zur Hilfe gegen seelische Abhängigkeit und religiösen Extremismus e.V., München
c/o Udo Schuster, Birkenstraße 9, 91575 Windsbach
(V.i.S.d.P. Willi Röder 1. Vorsitzender)