

dist[ex] Policy Paper Nummer 5, März 2026

Autorin: Saskia Schindler. Projektmitarbeiterin beim IZRD e.V.

Datum: 23.04.2026

Zwischen Frauenhass und Selbsthass. Incels und ihre Bedeutung für die Distanzierungs- und Ausstiegsarbeit

Abstract

Das Paper analysiert die Schwierigkeit, die Incel-Szene eindeutig einem spezifischen Extremismusphänomen zuzuordnen. Anhand dieses misogyn geprägten Online-Milieus wird gezeigt, wie Antifeminismus als zentrales Brückennarrativ unterschiedliche extremistische Strömungen ideologisch verbindet und Anschlussfähigkeit zwischen ihnen herstellt.

Vor diesem Hintergrund wird die Bedeutung einer phänomenübergreifenden Distanzierungs- und Ausstiegsarbeit hervorgehoben, um auf neuartige und schwer einzuordnende Entwicklungen angemessen reagieren zu können. Der Beitrag plädiert für den Ausbau niedrigschwelliger Angebote sowie für die Entwicklung spezifischer Angebote für Incels, ihr Umfeld und relevante Fachkräfte. Abschließend werden Handlungsbedarfe für die Tertiärprävention sowie strukturelle Anforderungen an Politik und Gesellschaft benannt.

Incels als gesellschaftliches und sicherheitspolitisches Phänomen

Seit der Veröffentlichung der Netflix-Serie „Adolescence“ hat das Thema Incels deutlich an gesellschaftlicher Aufmerksamkeit gewonnen und ist verstärkt in öffentliche Debatten, mediale Berichterstattung und fachliche Auseinandersetzungen gerückt. Was die Serie auch zeigt: Hegemoniale und gewaltlegitimierende Männlichkeitsnormen sind nicht nur eine Gefahr für Frauen und queere Menschen, sondern auch für die Männer selbst, die diese Einstellungen verinnerlicht haben. In der Incel-Szene wird dies besonders deutlich. Sie bildet in ihrer radikalsten Ausprägung eine Scharnierfunktion zwischen verschiedenen Extremismusphänomenen und wird in einigen Staaten, darunter Kanada, als terroristisch klassifiziert (vgl. Kaiser 2020: 92). Gleichzeitig zeigt sich unter ihren Anhängern eine hohe Suizidalität (vgl. Radicalisation Awareness Network (RAN) 2021). Es ist daher notwendig, dieser Online-Subkultur in der Tertiärprävention mehr Aufmerksamkeit und Ressourcen zu widmen.

Ideologische Grundlagen der Incel-Szene und ihre Verortung in der Manosphere

Incels sind Männer, die sich selbst als unfreiwillig zölibatär lebend (Englisch „involuntary celibate“) bezeichnen. Sie führen weder romantische noch sexuelle Beziehungen und machen hierfür den Feminismus verantwortlich, dem sie zuschreiben, eine vermeintlich natürliche Geschlechterordnung aufgehoben zu haben. Ihrer Theorie

zufolge wählen Frauen bevorzugt nur einen kleinen Kreis besonders attraktiver und ökonomisch erfolgreicher Männer, die sogenannten „Chads“ oder „Alphas“, während die Mehrheit der Männer systematisch vom partnerschaftlichen und sexuellen Markt ausgeschlossen werde. Diese Ausgrenzung wird als ungerecht empfunden, da Incels von einem naturgegebenen Anspruch auf eine Partnerin ausgehen und die Unabhängigkeit und Wahlmöglichkeiten von Frauen als zentrale Ursache ihrer Situation betrachten (vgl. Horthen, Orth 2022). Diese Ideologie wird durch ein eigenes Vokabular, einschließlich stark abwertender und diffamierender Bezeichnungen für Frauen, gestützt. Aufgrund der teils ungewöhnlichen und vulgären Terminologie und vereinfachenden Annahmen wird diese Online-Subkultur häufig als „kleine Randgruppe von Online-Weirdos“ (Bates 2023: 7) marginalisiert, obwohl sie vielmehr als die radikalste und „gewalttätigste Gruppe der sogenannten Manosphere“ (ebd.) einzuordnen ist. Die Manosphere beschreibt eine digitale Landschaft aus Blogs, Foren, Videos und sozialen Medien, in denen sich diverse männerzentrierte Gruppierungen austauschen. Dort werden traditionelle und meist antifeministische Geschlechterbilder verbreitet. Das Spektrum reicht jedoch bis zu dezidiert frauenfeindlichen Strömungen, die Gewalt gegen Frauen als notwendige Reaktion auf eine vermeintliche Unterdrückung der Männer rechtfertigen. Insgesamt fungiert die Manosphere als Sammelbecken für Narrative, die Männer als Opfer gesellschaftlicher Entwicklungen darstellen und Frauen eine übermäßige Macht zuschreiben (ebd.: 12).

Die Pillenmetapher als Radikalisierungslogik der Manosphere

Innerhalb dieser Online-Welt spielt die Metapher der Pillen als narratives Ordnungssystem, welches die verschiedenen Stufen von Erkenntnis und Haltung beschreibt, eine zentrale Rolle. Sie nimmt Bezug auf eine Szene aus dem Film Matrix, in der eine Figur zwischen zwei Wahrnehmungen der Wirklichkeit wählen muss. Dabei lässt sich häufig eine Radikalisierung von der Blue Pill- über die Red Pill- hin zur Black Pill-Ideologie beobachten: Die blaue Pille steht in der Manosphere abwertend für die Auffassung, dass Persönlichkeit, Fleiß und eine im Kern faire Gesellschaft zu (romantischem) Erfolg führen. Damit werden Personen markiert, die sich angeblich von der Gesellschaft und dem Feminismus täuschen lassen. Die rote Pille steht dagegen für ein vermeintliches Erwachen aus dieser Täuschung und die Überzeugung, dass Aussehen, genetische Merkmale und finanzieller Status den gesamten Erfolg im Kontakt mit Frauen bestimmen.

Nach dieser Logik können Männer ihre Lage nur verbessern, indem sie ihr äußeres Erscheinungsbild verändern, etwa durch kosmetische Eingriffe. Diese Sichtweise ist insbesondere in der „Looksmaxxing“-Szene und bei „Pick-Up Artists“ der Manosphere verbreitet.

Looksmaxxing bezeichnet einen vor allem in sozialen Medien verbreiteten Trend, bei dem insbesondere Jungen und junge Männer versuchen, ihr äußeres Erscheinungsbild gezielt zu optimieren, um ihre wahrgenommene Attraktivität zu steigern. Die in entsprechenden Online-Communities verbreiteten Empfehlungen reichen von alltäglichen Pflegeroutinen bis hin zu gesundheitsgefährdenden Praktiken wie dem sogenannten Bone Smashing, bei dem durch gezielte Gewalteinwirkung markantere Gesichtszüge erreicht werden sollen. Kritisch ist zudem, dass zahlreiche Looksmaxxing-Influencer ökonomisch von den Unsicherheiten der Nutzer profitieren, etwa durch den Verkauf von Nahrungsergänzungsmitteln, Selbstoptimierungskursen oder kosmetischen Behandlungen (vgl. Klicksafe 2025).

Pick-Up Artists geben an, schüchternen Männern durch erlernbare Methoden zu helfen, Frauen zu verführen und sexuelle Kontakte zu erzielen. In diesem Kontext verbreiten sie häufig ein sexistisches und frauenverachtendes Weltbild, in dem Frauen zu untergeordneten Lustobjekten degradiert werden. Zugleich propagieren sie ein toxisches Männlichkeitsideal, das auf Dominanz, aggressivem Verhalten sowie emotionalem Machtmissbrauch gegenüber Frauen beruht (vgl. Kaiser 2020, 36ff).

Die schwarze Pille symbolisiert schließlich die fatalistische Haltung, dass keinerlei Verbesserung möglich sei und der eigene Lebensweg als ungeliebter und unberührter Versager aufgrund einer vermeintlichen genetischen Unterlegenheit irreversibel feststehe. Wer die schwarze Pille „geschluckt“ hat, betrachtet sich als dauerhaft zum Scheitern verurteilt und macht dafür progressive gesellschaftliche Entwicklungen verantwortlich. In der Incel-Szene wird teilweise diskutiert, ob erst diese hoffnungslose Perspektive auf die Welt jemanden zu einem wahren Incel macht und Red Piller noch zu optimistisch auf das Leben blicken, um sich Incels nennen zu können (vgl. Horthen, Orth 2022: 356).

Gewaltlegitimation, Terrorismusdebatte und extremistische Anschlussfähigkeit

Diese Incel-Ideologie führt in den Online-Foren der Szene zu extremem Frauenhass und massiven Diffamierungen, bis hin zu Vergewaltigungs- und Mordfantasien. Attentäter und Gewalttäter, die sich ausdrücklich auf die Incel-Ideologie bezogen oder aus ihrem

Umfeld heraus handelten, werden dort glorifiziert und es wird dazu aufgerufen, ihnen nachzueifern. Besonders häufig werden dabei mehrere international bekannte Täter referenziert, darunter ein Massenmörder aus den USA, der sechs Menschen und anschließend sich selbst tötete, ein Attentäter aus Kanada sowie ein norwegischer rechtsextremer Terrorist, der 77 zumeist jugendliche Menschen ermordete. Sie werden in der Szene als Helden oder sogar Heilige verehrt und dienten auch dem Attentäter von Halle im Jahr 2019 als Inspiration, der während seines Angriffs Musik hörte, die den kanadischen Attentäter glorifiziert. In den Foren lässt sich zudem beobachten, dass sowohl rechtsextreme Täter als auch islamistische Akteure und Angehörige des IS gefeiert werden. Diese dort als „Helden“ verehrten Männer sind „Serienmörder, Jihadisten, Neonazis, Amokläufer“ (Kracher 2020: 185). In den Foren wird teilweise mit dem IS und der dort als Waffe eingesetzten sexuellen Gewalt sympathisiert und gleichzeitig dem zuvor erwähnten christlich-fundamentalistischen Rechtsterroristen aus Norwegen gehuldigt. Analysen der Incel-Foren machen sichtbar, wie stark Antifeminismus und Frauenhass als Brückennarrativ zwischen verschiedenen Extremismusphänomenen wirken. Der Kampf gegen progressive gesellschaftliche Entwicklungen und vor allem den verhassten Feminismus bildet dabei die phänomenübergreifende Klammer (vgl. ebd.: 185 ff). Häufig werden diese frauenfeindlichen Weltbilder mit ausuferndem Rassismus untermauert und zudem mit dem weiteren Brückennarrativ der antisemitischen Verschwörungserzählung verknüpft, feministische Errungenschaften seien Teil einer umfassenden jüdischen Weltverschwörung (vgl. Becksmann 2021: 96 f).

Unter Expert*innen wird diskutiert, ob die Incel-Szene als eigenständige extremistische oder gar terroristische Bewegung zu bewerten ist. Die divergierenden Einschätzungen lassen sich oft darauf zurückführen, dass eine gemeinsame Terrorismusdefinition fehlt (vgl. Kaiser 2020: 79ff). In den USA wird die Incel-Bewegung seitens der Sicherheitsbehörden teilweise bereits als inländische terroristische Bewegung beobachtet. In Kanada wurde zum ersten Mal ein Mord an einer jungen Frau als terroristischer Akt mit Bezug zur Incel-Ideologie verurteilt (vgl. Government of Canada 2025). In Deutschland tauchen Straftaten mit Bezug zur Incel-Ideologie in der Polizeilichen Kriminalstatistik im Unterthemenfeld PMK (Politisch motivierte Kriminalität) „Frauenfeindlich“ auf, werden jedoch nicht als gesondertes Phänomen aufgeführt. Ebenso ist die Incel-Szene kein eigenständiges Beobachtungsobjekt des Verfassungsschutzes (vgl. Deutscher Bundestag 2022), wird aber derzeit seitens des LKA Berlin im Rahmen eines interdisziplinären Forschungsprojekts als Fallstudie untersucht (vgl. RadiGaME o.D.).

Diffusion in den Mainstream und Relevanz für Jugend- und Präventionsarbeit

Abgesehen von den Vorgängen innerhalb der Online-Community bekennender Incels ist hervorzuheben, welchen Einfluss die Szene darüber hinaus auf gesamtgesellschaftliche Diskurse sowie insbesondere auf jugendaffine und digitale Lebenswelten ausübt. Denn auch jenseits expliziter Incel-Foren sind zentrale Elemente der Ideologie weit verbreitet. Das zuvor beschriebene Vokabular greift häufig auf Sarkasmus, schwarzen Humor und klischeehafte Illustrationen zurück und ist dadurch besonders anschlussfähig über die Adaption in Memes und weiteren niedrigschwelligen Darstellungsformen. So sind beispielsweise die eingangs erläuterten Pillenmetaphern vielfach auf Instagram-, TikTok- oder YouTube-Kanälen zu finden, die nicht der Manosphere oder der Incel-Szene zuzuordnen sind. Dort werden sie meist humoristisch verwendet, tragen aber dennoch zu einer Verharmlosung der zugrunde liegenden Inhalte bei. Auf diese Weise können Codes und Begriffe der Szene weit in den Mainstream hineinreichen und eine Anschlussfähigkeit an jugendkulturelle Kontexte entwickeln (vgl. Jugendschutz.net 2025).

Incels als relevantes Handlungsfeld der Distanzierungs- und Ausstiegsarbeit

Im Folgenden werden wesentliche Befunde zur Incel-Szene zusammengefasst, die sowohl den spezifischen Unterstützungsbedarf als auch bestehende strukturelle Lücken sichtbar machen. Die Punkte markieren damit zugleich zentrale Handlungsbedarfe für die Prävention, sowie die Distanzierungs- und Ausstiegsarbeit.

- **Hohes Radikalisierungspotenzial:** Viele Männer gelangen in Incel-Foren aus einer Situation starker Einsamkeit, emotionaler Belastung und ausgeprägter Selbstabwertung heraus. Sie suchen dort Austausch und Verständnis für ihre Frustration, treffen jedoch häufig auf ein toxisches Umfeld, in dem Selbsthass, Frauenfeindlichkeit und fatalistische Deutungen systematisch verstärkt werden. Individuelle Krisenerfahrungen werden in kollektive Feindbilder und ideologische Erklärungsmuster überführt, wodurch die Incel-Ideologie insbesondere bei Personen mit mangelndem sozialem Halt außerhalb dieser Online-Räume schnell an Bindungswirkung gewinnt (vgl. Kracher 2020: 207 ff). Algorithmisch gesteuerte Empfehlungssysteme sozialer Plattformen können diese Dynamiken zusätzlich verstärken.

So berichten Nutzer im Ausstiegs-Subreddit IncelExit, dass der Kontakt mit Incel-Inhalten häufig aus dem Wunsch nach Beratung heraus erfolgt sei, sich jedoch zunehmend radikalisierte Inhalte aufdrängten und zu wachsender Hoffnungslosigkeit sowie einem Gefühl fehlender Perspektiven beigetragen hätten. Beispielhaft ein Diskussionsbeitrag auf Reddit:

https://www.reddit.com/r/IncelExit/comments/1owlpi1/the_incel_mindset_is_really_starting_to_get_to_me/ (abgerufen am 26.11.2025)

- **Erschwerte Distanzierung:** Welche fatalen psychischen Folgen insbesondere die zuvor beschriebene Black-Pill-Ideologie für ihre Anhänger haben kann, wird in Fachliteratur zur Incel-Szene ausführlich beschrieben. Dabei wird wiederholt hervorgehoben, wie schwierig es für Betroffene ist, sich selbstständig von der Szene zu distanzieren, wenn diese für viele Nutzer den zentralen sozialen Bezugspunkt in ihrem Leben darstellt: „Ähnlich wie bei einer Sekte oder einer missbräuchlichen Beziehung kann man die Incel-Foren nicht einfach so hinter sich lassen, viel mehr hat man sich in einen Strudel begeben, der einen immer tiefer zieht.“ (Kracher 2020: 213). Vor diesem Hintergrund wird die Bedeutung unterstrichen, speziell auf diese Zielgruppe zugeschnittene Distanzierungs- und Ausstiegsangebote zu etablieren.
- **Suizidalität:** Die fatalistische Black Pill-Ideologie vermittelt den ihr folgenden Männern, dass es keinen Ausweg aus ihrer als aussichtslos empfundenen Situation gibt. In Incel-Foren, die häufig von verzweifelten Menschen auf der Suche nach Unterstützung aufgesucht werden, wird Suizid nicht selten als einziger Ausweg dargestellt. Betroffene, die suizidale Gedanken äußern, erfahren dabei häufig sogar Bestärkung statt Hilfe.
- **Schwierige Einordnung:** Auch wenn die Incel-Szene und große Teile der Manosphere deutliche Überschneidungen mit rechten bis rechtsextremen Milieus aufweisen, ist eine eindeutige Zuordnung nur eingeschränkt möglich. Recherchen zeigen, dass sich einzelne Akteure auch positiv auf islamistische oder dschihadistische Gewalt beziehen. Eine gemeinsame politische Agenda fehlt weitgehend. Verbindendes Element ist vor allem der Antifeminismus als zentrales Brückennarrativ. Vor diesem Hintergrund kann die Incel-Ideologie als eigenständiges misogynies Phänomen betrachtet werden.
- **Fehlende Angebote:** Aufgrund der schwierigen phänomenologischen Einordnung existieren bislang kaum dezidierte Distanzierungs- und Ausstiegsangebote für Incels,

obwohl ein hoher Bedarf besteht. Dies ist auch auf die bislang in Deutschland übliche Praxis der phänomenspezifischen Förderung zurückzuführen, in der entsprechende Projekte zur Distanzierungs- und Ausstiegsarbeit für Incels bisher nicht verortet werden konnten. Sinnvoll wären beispielsweise niedrigschwellige, aufsuchende Online-Beratungsformate für Incels aber auch ihr Umfeld. Diese Angebote sollten insbesondere Suizidalität, psychische Belastungen wie Depressionen sowie Einsamkeit als Radikalisierungsfaktor berücksichtigen und bei Bedarf mit weiterführenden psychotherapeutischen Angeboten kooperieren.

- **Weiterbildungen für Therapeut*innen:** Ergänzend sollten Fortbildungsangebote für praktizierende Psychotherapeut*innen entwickelt werden. Ziel ist es, Wissen über die Incel-Ideologie, zentrale Szenecodes wie Pillenmetaphern sowie die Kommunikationsdynamiken in Foren und Imageboards zu vermitteln, um Betroffene fachlich angemessen begleiten zu können.
- **Fortbildungsmöglichkeiten für schulische Fachkräfte:** Vielen pädagogischen Fachkräften fehlt praxisnahes Wissen zu aktuellen digitalen Subkulturen. Auch wenn Incels kein spezifisches Jugendphänomen sind, prägen sie antifeministische und misogynen Narrative, die in der digitalen Lebenswelt junger Menschen sichtbar werden. In Fortbildungsformaten sollte daher die Normalisierung entsprechender Sprache und Haltungen thematisiert und gemeinsam mit den Fachkräften an Handlungsmöglichkeiten gearbeitet werden.
- **Potenziale für zivilgesellschaftliche Distanzierungs- und Ausstiegsarbeit:** Da eine eigenständige Distanzierung für Betroffene häufig mit erheblichen Hürden verbunden ist, bestehen insbesondere im digitalen Raum deutliche Potenziale für Distanzierungs- und Ausstiegsangebote. Beobachtungen zeigen, dass Betroffene ihre sozialen Bedürfnisse, biografischen Krisen und Belastungserfahrungen in entsprechenden Kontexten häufig selbst thematisieren und explizit einen Wunsch nach Unterstützung artikulieren. Vor diesem Hintergrund ist davon auszugehen, dass eine aktive und niedrigschwellige Ansprache durch geeignete Unterstützungsangebote auf Gesprächsbereitschaft treffen kann.
- **Unterstützung für Betroffene digitaler Gewalt:** Neben direkten Angeboten für Personen aus der Incel-Szene, die auch der Verhinderung von Straftaten dienen und damit einen wichtigen Bestandteil des Betroffenen schutzes darstellen, bedarf es weiterhin der Förderung von Projekten, die Betroffene incelbezogener digitaler Gewalt und Hasskriminalität niedrigschwellig und passgenau unterstützen sowie

Schutz, Beratung und psychosoziale Entlastung gewährleisten.

- **Gesellschaftliches Problembewusstsein:** Auf gesellschaftlicher Ebene ist ein differenziertes Problembewusstsein erforderlich. Dazu gehört einerseits die Aufklärung über das reale Gewalt- und Radikalisierungspotenzial der Incel-Subkultur sowie deren stärkere Berücksichtigung durch Sicherheitsbehörden. Andererseits müssen, ohne Gewalt oder Hass zu relativieren, die zugrunde liegenden Problemlagen sichtbar gemacht werden, insbesondere Einsamkeit, mögliche psychische Erkrankungen und toxische Männlichkeitsbilder.

Fazit

Die Incel-Szene ist ein eigenständiges ideologisches Phänomen, das sich einfachen extremismusbezogenen Zuordnungen entzieht, zugleich aber gesellschaftliche und sicherheitspolitische Risiken birgt. Antifeminismus fungiert dabei als zentrales Brückennarrativ, das Anschlussfähigkeit an unterschiedliche extremistische Ideologien ermöglicht und Gewaltlegitimation, digitale Hasskriminalität aber auch selbstverletzendes Verhalten begünstigt. Gleichzeitig zeigen sich deutliche Potenziale für die Distanzierungs- und Ausstiegsarbeit, da Betroffene ihre Krisen- und Unterstützungsbedarfe häufig selbst artikulieren und sich hieraus Anknüpfungspunkte für niedrigschwellige Beratungsangebote ergeben. Diese sollten sicherheitsrelevante Aspekte ebenso berücksichtigen wie psychosoziale Ursachen und Betroffenheiten.

Als phänomenübergreifende Struktur bietet dist[ex] – Entwicklung einer bundeszentralen Infrastruktur für Distanzierungs- und Ausstiegsarbeit einen geeigneten Rahmen, um auf diese Herausforderungen zu reagieren. Insbesondere die Möglichkeit, die Expertise zu unterschiedlichen extremistischen Strömungen zusammenzubringen und übergreifende Handlungsansätze zu entwickeln, stärkt die Fähigkeit des Arbeitsfeldes, flexibel auf neue und bislang unzureichend adressierte Phänomene wie die Incel-Szene zu reagieren. Auf diese Weise kann dist[ex] einen zentralen Beitrag zur Weiterentwicklung einer lernenden, vernetzten und zukunftsfähigen Distanzierungs- und Ausstiegsarbeit leisten.

Literaturverzeichnis

Bates, Laura (2023). Männer, die Frauen hassen: von Incels bis Pick Up Artists. Die Wahrheit über extreme Misogynie und wie sie uns alle betrifft. München: &Töchter.

Becksmann, Jakob (2021). Zum Zusammenhang von männlicher Sexualität und Misogynie innerhalb der INCEL-Community. In: GENDER – Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft, 3-2021, S. 89-105. Abgerufen unter: <https://doi.org/10.3224/gender.v13i3.07> [Stand: 20.11.2025]

Deutscher Bundestag (2022). Antwort der Bundesregierung auf die Kleine Anfrage der Fraktion DIE LINKE: Bewertung und Gefahrenpotential der sogenannten Incel-Szene. Drucksache 20/624, 20. Wahlperiode. Abgerufen unter: <https://dserver.bundestag.de/btd/20/006/2000624.pdf> [Stand: 25.11.2025]

Government of Canada, Public Prosecution Service of Canada (2025). Court Sentences Young Person as an Adult in Murder / Terrorism Case. Abgerufen unter: https://www.ppsc-sppc.gc.ca/eng/nws-nvs/2023/28_11_23.html?wbdisable=true [Stand: 21.11.2025]

Horthen, Barbara; Orth, Marleen (2022). Kriminologischer Beitrag: Hass auf Frauen. Ein Beitrag zu Incel-Ideologie und Radikalisierung. In: Forensische Psychiatrie, Psychologie, Kriminologie, Volume 16, S. 355-358. Abgerufen unter: <https://doi.org/10.1007/s11757-022-00734-8> [Stand: 19.11.2025]

Jugendschutz.net (2025). Antifeminismus online. Misogynie, toxischen Männlichkeit und Feindbild „Feminismus“. Mainz. Abgerufen unter: https://www.jugendschutz.net/fileadmin/daten/publikationen/praxisinfos_reports/report_antifeminismus_online.pdf [Stand: 21.11.2025]

Kaiser, Susanne (2020). Politische Männlichkeit. Wie Incels, Fundamentalisten und Autoritäre für das Patriarchat mobil machen. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Kracher, Veronika (2020). Incels. Geschichte, Sprache und Ideologie eines Online-Kults. Mainz: Ventil Verlag.

Klicksafe (2025). Wie gefährlich kann Selbstoptimierung werden? Abgerufen unter: <https://www.klicksafe.de/news/wie-gefaehrlich-kann-selbstoptimierung-werden> [Stand 01.12.2025]

Radicalisation Awareness Network (RAN)(2021). Abschlussbericht RAN C&N – Das Incel-Phänomen. Äußere und innere Faktoren der Probleme unfreiwillig ohne Sex Lebender (Online-Veranstaltung 17./18. Juni 2021). RAN C&N.

RadiGaME (o.D). Der Forschungsverbund. Landeskriminalamt Berlin. Abgerufen unter: <https://www.radiGAME.de/der-forschungsverbund/> [Stand 15.12.2025]