Die Könige der Loser

Incels bauen sich eine Welt, in der sie nur verlieren können. Das Ergebnis: Keine Frau, nie. Wir haben sie getroffen. Am traurigsten Ort des Internets – und in echt.

Von Philipp Daum, DIE ZEIT, 30.05.2026

1. Ablehnung

Der Junge war neu in der Schule. Ein schüchterner Teenager, der allein wandern ging und sich für Anime interessierte. Er hatte die Telefonnummern von zwei Klassenkameraden, um Hausaufgaben durchzusprechen, sonst hatte er keine Freunde. Eines Tages fragte ihn ein Mädchen vor der ganzen Klasse, ob sie etwas zusammen unternehmen wollten. Er wurde sofort misstrauisch. Er dachte: Wenn ich Ja sage, lachen alle. Später stellte sich heraus, dass das Mädchen eine Wette verloren hatte.

Er sagte Nein. Die Klasse lachte trotzdem.

Der Junge ist heute ein Mann, 29 Jahre alt, und er sagt, er habe diese Geschichte mit dem Mädchen bis heute nicht vergessen. Ich nenne ihn in diesem Text sprixxles, das ist sein Nutzername auf Reddit. Niemand in seinem analogen Leben weiß, dass er ein Incel ist, und das soll sich nicht ändern.

Sprixxles weiß noch, wie ihm das erste Mal der Begriff Incel im Internet begegnete und er dachte: »Hoffentlich beschreibt das nicht mich.« Und wie sich dann, langsam und qualvoll, die Erkenntnis einstellte: Doch, das beschreibt mich.

Incel steht für *involuntarily celibate*, unfreiwillig sexuell enthaltsam. Es sind Männer, die keine Frau finden und glauben, auch niemals eine zu finden. Weil sie zu hässlich seien, zu schüchtern, nicht liebenswert, und weil sie glauben, dass Frauen heutzutage viel zu hohe Ansprüche hätten. Früher versteckten Männer ihre Jungfräulichkeit. Das Internet hat daraus eine kollektive Identität geschmiedet.

Incels tragen etwas Schambehaftetes scheinbar selbstbewusst vor sich her. Sie versammeln sich in Internetforen, auf Servern des Chatdienstes Discord, auf Reddit. Sie tragen Nutzernamen wie UntermenschDNA oder invisiblebeta. Man scrollt ein bisschen durch Foren und meldet sich auf ein paar Discord-Servern an; und schon feiert jemand den Geburtstag von Adolf Hitler. Irgendwer postet ein Video, in dem eine Frau verprügelt wird. Die Incels tun ihr Bestes, um uns, die *normies*, wie sie uns nennen, vor den Kopf zu stoßen.

Doch die Welt, die die Incels geschaffen haben, hält auch unerwartete Orte bereit. Da gibt es Essays und philosophische Abhandlungen und Foren, in denen Incels respektvoll mit Feministinnen philosophieren. Die Welt der Incels, so sagte es die amerikanische Journalistin Naama Kates einmal, sei »vielschichtig, wortgewandt, urkomisch, anstößig und zutiefst herzzerreißend«.

Als ich ein Teenager war, ließ ich mir die Haare bis über die Schultern wachsen. Ich hörte traurige Musik und spielte mit meinen anderen langhaarigen Freunden *Das Schwarze Auge*. Wir saßen an großen Tischen, erschufen in wochenlanger Planung Zwergenkrieger und Elfenmagier und würfelten mit unseren zwanzigseitigen Würfeln komplizierte Kämpfe aus. *Das Schwarze Auge* ist die deutsche Variante von *Dungeons & Dragons*, über das der Musiker Marilyn Manson einmal schrieb: »Wenn jede Zigarette die Lebenszeit um sieben Minuten verkürzt, dann verzögert jede Partie *Dungeons & Dragons* den Verlust deiner Jungfräulichkeit um sieben Stunden.« Wir spielten jedes Wochenende, manchmal drei Partien verteilt über zwei Tage.

Was genau unterschied die Incels und mich? An welchen Kreuzungen im Leben waren wir unterschiedlich abgebogen?

2. Die Offenbarung des FaceandLMS

Im Jahr 2016 erschien auf YouTube ein Video, das »das Internet für immer veränderte und die meisten Leute haben davon keinen blassen Schimmer«. Zumindest sagt das ein Kommentar unter diesem Video.

Ein britischer Incel hat es produziert, sein Kanal heißt FaceandLMS. In dem Video zeigt er, wie er sich auf der Datingplattform Plenty of Fish als attraktiver Mann

namens Carl ausgibt. Er verwendet das Foto eines männlichen Models. Mit diesem Versuch möchte er widerlegen, was die wohlmeinende Gesellschaft schüchternen jungen Männern mit auf den Weg gibt und was mir meine Mutter früher auch immer erzählte: Frauen mögen jemanden, der freundlich ist und selbstbewusst, jemanden mit gutem Charakter.

Schnell wird Carl mit Anfragen überschüttet. Er chattet mit vielen Frauen gleichzeitig und gibt sich dabei Mühe, alles falsch zu machen. Er sei auf Antidepressiva, schreibt er, schrecklich unsicher und außerdem pleite; er ist ausgesprochen unfreundlich, hin und wieder auch rassistisch (*»ching chong chang, do you want to bang*?*«*) – und trotzdem erfolgreich. Die Lektion scheint klar: Frauen tun zwar so, als ob ihnen innere Werte wichtig wären, aber in Wahrheit ist Attraktivität alles.

Am Ende des Videos enthüllt FaceandLMS, was ein männliches Gesicht attraktiv macht. Mit eingezeichneten Linien, Winkeln, Quadraten, die die idealen Proportionen der verschiedenen Gesichtsteile zeigen sollen.

Kurzes Philtrum (die Rinne zwischen Nase und Oberlippe)
Hunter Eyes (raubtierhafte Augen)
High facial width to height ratio (Verhältnis der Breite zur Länge des Mittelgesichts, ein höherer Wert gilt als attraktiv)
definierte Maxilla (Oberkiefer), definierte Mandibula (Unterkiefer), definiertes Kinn
Körperfettanteil zwischen zehn und zwölf Prozent

Unter dem Video schrieb jemand begeistert: *»The true godfather of the black pill.*« Die *black pill* ist der ideologische Kern der Incel-Bewegung. Kurz zusammengefasst lautet sie: Vergiss Status, Geld oder Selbstbewusstsein. Attraktivität ist alles; und wer nicht attraktiv genug ist, für den ist die Partnersuche gelaufen. Die Metapher ist eine Anspielung auf den Film *Matrix,* in dem der Held Neo vor die Wahl gestellt wird, zwischen einer blauen und einer roten Pille zu wählen. Wählt er die blaue Pille, lebt er sein Leben weiter, gutgläubig, naiv, im falschen Bewusstsein. Wählt er die rote, sieht er der harten, brutalen Wahrheit ins Auge.

Und schwarz ist die Pille der Incels, weil Schwarz die Farbe der Hoffnungslosigkeit ist. Das Schicksal und die eigene Knochenstruktur sind nicht zu verändern. Oder doch?

Der Erste, der mir von der *black pill* erzählte, war Luis. Luis, 23 Jahre alt, war der erste Incel, mit dem ich sprach. Ich hatte ihn auf dem Reddit-Unterforum DebateIncelz kennengelernt. Wir führten das Interview über Videochat, er wohnt im Süden Kaliforniens, zu Hause bei seinen Eltern, die Sonne schien herein, eine Katze streifte durchs Zimmer. Luis war einer der wenigen Incels, der mir sein Gesicht zeigte. Die meisten schalteten die Kameras aus.

Er hatte feine, leicht feminine Gesichtszüge und lange gewellte Haare. Er sah ein wenig wie der junge Keanu Reeves aus, wenn er Eltern aus Mittelamerika gehabt hätte. Sehr viel besser, als ich mir meinen ersten Incel vorgestellt hatte.

Er sei in einem Arbeiterhaushalt aufgewachsen, erzählte er. Die Mutter aus Mexiko, der Vater aus El Salvador. »Ich liebe meine Mutter sehr«, sagte er. »Ich liebe meine Schwester sehr. Ich hege keinen Groll gegenüber Frauen.« Luis machte, wie viele Incels, die ich später sprechen sollte, überhaupt keinen hasserfüllten Eindruck auf mich. Er wirkte eher resigniert.

Er sei ein dickes, unsicheres Kind gewesen. In der Schule wurde er oft für sein Aussehen verspottet. Als Teenager entdeckte er in der Pandemie den YouTube-Kanal von FaceandLMS. Ihn faszinierten die Klarheit und die Logik. Er sagte mir: »Es gab mir einen Rahmen, um zu verstehen, wie Dating und das Leben überhaupt funktionierten.« Die wohlmeinenden Ratschläge seines Umfelds (»Geh raus unter Leute«, »Sprich ein Mädchen an, wenn du es magst«) habe er nicht richtig greifen können. »Ich brauche Zahlen«, sagte er, »ich brauche Logik.«

Luis meinte, er habe viel Zeit auf Looksmax.org verbracht, einem Forum, wo Männer gegenseitig ihr Aussehen bewerten. Er wurde als *high low-tier normie* eingestuft, also ziemlich durchschnittlich, was ihn positiv überraschte. Doch er erfuhr auch, dass sein Philtrum zu lang war, er ein fliehendes Kinn hatte und dass seine oberen Schneidezähne die unteren zu weit verdeckten.

Incels sehen eigentlich nur zwei Wege, um auf die Erkenntnisse der *black pill* zu reagieren. Entweder finden sie sich damit ab, dass sie als unattraktiver oder sehr durchschnittlich aussehender Mann wenig Chancen haben, und geben jede Hoffnung auf. Oder sie versuchen, ihr Aussehen zu ändern.

Luis wählte Option zwei: er *looksmaxxte*. Er nahm ab. Er kaufte sich Mittel gegen Haarausfall. Er bleichte seine Haut. »Auf der einen Seite konnte ich nicht glauben, dass ich mir das antue«, sagte er. »Aber ich wusste, ich sehe damit besser aus.«

An diesem Punkt seines Lebens war das *softmaxxen* vorbei. Die Möglichkeiten, sein Äußeres zu verändern, ohne sich operieren zu lassen, waren ausgeschöpft. Nun sollte also das *hardmaxxen* beginnen. Luis hatte eine ganze Liste von geplanten OPs: mehrere Kieferoperationen, eine Haartransplantation, eine Nasenkorrektur, Eigenfetttransplantation, Ohrenkorrektur. Und dann? »Dann gehe ich auf Partnersuche.«

Luis tat also das, was viele Frauen schon lange tun: Er blickte mit Unerbittlichkeit auf sein Äußeres.

Warum hielt Luis sich für so schrecklich unattraktiv? Ich war 15 Jahre älter als Luis und zu einer Zeit aufgewachsen, in der die Schönheitsideale zwar für Mädchen hart waren, aber für Jungs viel weniger erdrückend. Kein Junge aus meiner Klasse ging ins Fitnessstudio. Ich war in keinem sozialen Netzwerk, das mir jeden Tag Waschbrettbäuche präsentierte. Man konnte sich damals noch nicht in der Mittagspause die *jawline* mit Hyaluron unterspritzen lassen.

Ich war wie Luis, ich war unsicher, ich fand mich nicht schön. Aber ich wurde nicht täglich daran erinnert, wie viel schöner andere Männer waren.

3. Der Forscher

Lange wurde in der Öffentlichkeit und der Wissenschaft über Incels gesprochen, nicht mit ihnen. Das änderte sich vor ein paar Jahren. Andrew Thomas, ein Evolutionspsychologe von der Universität Swansea in Wales, fand als einer der ersten Forscher Zugang zu ihnen. Bis zu diesem Zeitpunkt hatten Forscher vor allem die Foren der Incels analysiert. Als ich mich mit Thomas unterhielt, sagte er, dass man auf diese

Weise nur die Spitze des Eisberges sehe. Ein Großteil der Posts in den Foren stamme von wenigen *super usern*. Wenn man sich nur diese Posts dort anschaue, verstehe man nicht wirklich, was in den Köpfen der meisten Incels vor sich gehe, sondern nur das, was ihre extremsten Vertreter schrieben.

Thomas befragte 561 Männer aus den Vereinigten Staaten und dem Vereinigten Königreich für seine Studie. Er stellte dabei fest, dass die Incels ziemlich divers waren: Manche kamen aus der Arbeiterklasse, manche aus dem Bürgertum. Fast die Hälfte der Befragten gab an, People of Color zu sein, Latinos, schwarze Amerikaner, Araber. Politisch verorteten sie sich leicht links der Mitte. Sie waren für die Gleichstellung von Homosexuellen. Sie befürworteten einen gut ausgestatteten Sozialstaat. In einem Punkt waren sie sich ähnlich: Die große Mehrheit der Incels lehnte den Feminismus ab. Viele verharmlosten Vergewaltigungen.

Wie gefährlich sind die Incels? Thomas sagt, dass die größte Gefahr im digitalen Raum läge. Manche Incels belästigten Frauen, schrieben ihnen Hass-E-Mails oder Kommentare in den sozialen Medien. Aber die meisten seien so gehemmt, dass sie im analogen Leben kaum je gewalttätig würden.

Es gibt Ausnahmen. Die Incels haben Terroristen hervorgebracht. Der berüchtigtste von ihnen hieß Elliot Rodger. Rodger tötete im Jahr 2014 im kalifornischen Santa Barbara sechs Menschen und hinterließ ein Manifest, in dem er sich beklagte, dass er als 22-jähriger Collegestudent immer noch Jungfrau sei. Er schrieb: »Ich werde alle Frauen dafür bestrafen, dass sie mir Sex entzogen haben.« Als würden Frauen Männern Sex schulden. Es ist das uralte Muster: Ein Mann spricht eine Frau an, wird abgewiesen und empfindet Scham und Schmerz. Und wandelt die Kränkung in Hass gegen Frauen um.

Die meisten Incels aber, sagte Thomas, seien Internalisierer: Sie entwickelten großen Hass gegen sich selbst. Terroristen machten einen verschwindend geringen Teil der Community aus. Auch Sexualstraftäter seien meist keine Incels. »Viele Studien zeigen: Es sind die sexuell erfolgreichsten Männer, die den Großteil der sexuellen Übergriffe begehen«, sagte Thomas.

Dann redete Thomas über die Selbstmorde. Die Incels, die an seiner Umfrage teilnahmen, waren oft zutiefst unglücklich. 40 Prozent von ihnen erreichten in Fragebögen den klinischen Schwellenwert für eine Depression. Ein Fünftel hatte zuletzt täglich über Selbstmord nachgedacht.

4. 80/20

Ich sprach mit einem Nutzer namens bright spring. Ein Inder, 20 Jahre alt, studiert Englisch und lebt zu Hause, um sich um seinen kranken Vater zu kümmern, wie er mir sagte. Bright spring ist der Name einer seiner Accounts auf Reddit, die vorherigen wurden gesperrt. Er hat in der Vergangenheit auch einige *subs* moderiert, Unterforen, auch sie wurden gesperrt. Es war nicht einfach, ihn zu einem Interview zu überreden. Aber irgendwann wollte er mit mir reden. Er wolle, so sagte er, richtigstellen, »was die meisten Incels denken«.

Was er denkt: Dating-Apps haben alles verändert. Ein überwältigender Anteil der Matches gingen an wenige Prozent der attraktivsten Männer. Wer nicht gut aussehend genug sei, zu klein, zu dunkel, zu autistisch, der habe keine Chance. Das alles sei keine Meinung, sagte er, das seien Fakten. Das ganze Incel-Weltbild basiere auf Daten. Statistiken. »Brutalen Statistiken.« Seine persönliche Geschichte schnitt er in unserem Gespräch nur an. Er sei eine sehr gesellige Person, aber er erfülle einfach nicht die Minimalstandards, um Frauen überhaupt aufzufallen.

Irgendwann beschwerte er sich. Es sei ein »weichgespültes Gespräch«. Er habe sich konfrontativere Fragen gewünscht. Wir verabredeten uns also ein zweites Mal. Ich zeigte ihm Posts aus einer Community, die er als Moderator betreut hatte. Dort bezeichneten Männer Frauen abschätzig als »*foids*«, »*female humanoids*«. Er sagte, das sei eine laute Minderheit und dass ich vier Fälle aus Tausenden von Beiträgen herauspicke. Er habe diese Beiträge übersehen, sonst hätte er sie gelöscht. Er sei strikt dagegen, Frauen in Posts zu entmenschlichen. Damit bewirke man für die Sache gar nichts. Dann zeigte ich ihm einen Post, den er selbst geschrieben hatte. Frauen seien unfähig zur Treue, stand da, und dass das Konzept der romantischen Liebe eine Erfindung von Männern sei, die Frauen vermenschlicht hätten; so wie manche

Menschen Haustiere vermenschlichten. Er lachte nervös, als ich ihm das vorlas. Er sagte, er habe den Post gender-geswappt; also einen männerfeindlichen Post aus einem feministischen Subreddit umgeschrieben. Das Original konnte er mir nicht zeigen.

Er sei damals wütend gewesen, sagte er, über Posts, in denen Frauen über weiße Männer hergezogen waren, über indische Männer, über neurodivergente Männer – und dafür gefeiert würden. Er habe sich revanchieren wollen.

Diese Dynamik beherrscht Teile von Reddit. Manche Incel-*subs* bestreiten ihr Programm damit, Screenshots von Frauen zu teilen, die auf TikTok oder Instagram über Männer lästern. Orte wie Inceltears, Incel-Tränen, wiederum leben davon, die hasserfülltesten Kommentare aus Incel-Foren zu teilen. Ich sagte zu bright spring: Du treibst diese Spirale an, oder? Er sagte: »Ich versuche das zu vermeiden. Aber manchmal schaffe ich es nicht.«

Alle Incels, mit denen ich sprach, berichteten von ihren Erfahrungen auf Dating-Apps. Die digitale Zurückweisung schien ein zentraler Bestandteil jeder Incel-Biografie zu sein. Einer hatte das Onlinedaten nur eine Woche lang ausprobiert: »Ich habe ein einziges Match bekommen, sie hat nicht zurückgeschrieben. Ich gehe davon aus, dass sie mich aus Versehen gematcht hat.« Ein anderer erzählte mir, dass er Jahre gebraucht habe, um ein Match zu bekommen. »Du swipst stundenlang und nichts passiert. Dating-Apps sind ein fantastischer Weg, sich schnell selbst zu hassen.«

2015 analysierte ein anonymer Autor in einem Blogbeitrag bei medium.com die Verteilung von Likes auf Dating-Apps. Er beschrieb Tinder, als wäre es eine Volkswirtschaft, eine Ökonomie der Attraktivität. Und kam zu dem Schluss, dass die attraktivsten 20 Prozent der Männer 80 Prozent der Likes von Frauen bekämen, während für die restlichen 80 Prozent der Männer auf Tinder kaum etwas übrigbleibt.

Der Beitrag hatte mit 27 analysierten weiblichen Profilen eine sehr schmale Datenbasis. Aber auch belastbare Studien belegen, dass die Aufmerksamkeit auf Dating-Apps sehr ungleich verteilt ist. Laut einer Studie der Queen Mary University of London (PDF) führen Likes auf Tinder bei Frauen 17-mal häufiger zu einem Match als bei Männern. Eine Analyse der Dating-App Hinge (die später vom hauseigenen Blog gelöscht wurde) kam zu dem Schluss: Wäre das weibliche Hinge eine Volkswirtschaft,

dann wäre der Reichtum dort in etwa so gleich verteilt wie in Westeuropa. Das männliche Hinge wäre unter den Top Ten der ungerechtesten Länder der Welt. Anders gesagt: Für attraktive Männer sind Dating-Apps toll. Für durchschnittliche oder hässliche Männer sind sie Wüsten der Liebe; Orte, an denen die ganze Zeit nichts passiert.

Der Medium-Post wurde als 80/20-Regel berühmt, schaffte es in einen Wikipedia-Artikel über Ungleichheit und tauchte im Netflix-Incel-Drama *Adolescence* auf, die Geschichte eines Schülers, der sich im Internet radikalisiert und eine Mitschülerin ermordet. Viele Incels glauben an die 80/20-Regel. Sie haben eine ganze Weltsicht drumherum gebaut: Ein Großteil der Frauen steht auf nur wenige Männer, die Incels *chads* nennen. Die weniger attraktiven Männer, die *betas*, können mit etwas Glück lauwarme Beziehungen ohne echte Leidenschaft eingehen. Und unattraktive, schüchterne, neurodivergente Männer sind zu einem Leben als Incels verdammt. Für sie besteht keine Hoffnung.

Und wie das so ist mit Dingen, die im Internet viral gehen: Manchmal gibt es einen wahren Kern.

5. Männer als Bürotacker

Der Forscher Andrew Thomas erzählte mir von der Matching-Hypothese. Männer und Frauen suchen, wenn es um langfristige Beziehungen geht, demnach vor allem Partner, die ihnen selbst ähnlich sind: ähnlich attraktiv, ähnlich intelligent, mit einem ähnlichen Sinn für Humor. Attraktive Langzeitpartner sind freundlich, potenziell gute Eltern, finanziell stabil. Sowohl Männer als auch Frauen suchten dasselbe.

Anders allerdings sehe es aus, wenn es um unverbindlichen Sex geht. Thomas sagte: »Da werden Frauen wählerischer und Männer genügsamer.« Bei One-Night-Stands werden die Eigenschaften irrelevanter, die bei langfristigen Partnern wichtig sind. Es ist nicht so wichtig, wie nett jemand ist, und völlig egal, ob er ein guter Vater wäre. Es zählt: wie attraktiv jemand ist.

Frauen haben nicht nur im Schnitt weniger Lust auf Gelegenheitssex als Männer. Unverbindlicher Sex ist für sie auch weniger unverbindlich, gefährlicher: Sie können

schwanger werden. Frauen sind meist schwächer als Männer und liefern sich deshalb immer auch aus. Sie können sich mit Sexualkrankheiten anstecken, die bei ihnen sehr viel häufiger zu Unfruchtbarkeit führen als bei Männern.

Andrew Thomas sagte mir: »Weil unverbindlicher Sex mit mehr Risiken verbunden ist, ist die Überlegung: Wenn ich dieses Risiko eingehe, dann nur mit jemandem, der außergewöhnlich attraktiv ist.«

Bei Männern passiert genau das Gegenteil. Sie senken ihre Standards. Weil sie, wieder im Durchschnitt betrachtet, mehr Lust auf One-Night-Stands haben als Frauen, sind sie bereit, mit Frauen zu schlafen, die sie nicht heiraten würden.

»Die 80/20-Regel hat einen wahren Kern«, sagte Andrew Thomas. Aber der Fehler der Incels sei, aus einer kurzfristigen Strategie für One-Night-Stands auf die vermeintlich unabänderliche Psyche aller Frauen zu schließen. Und dabei Millionen Frauen auszublenden, die ihre Partner nicht über Apps kennengelernt haben, die erst einmal mit ihren späteren Partnern befreundet waren, die ihre Partner durch ein gemeinsames Umfeld kennengelernt haben, wo man sich immer wiedersieht und sich der erste Eindruck ändern kann. Denn auch das ist ein wichtiger Befund der Psychologie: Attraktivität ist nicht statisch. Wenn man mehr Zeit miteinander verbringt, findet man sich oft attraktiver.

Dating-Apps machen alles noch einmal komplizierter. Dating-Apps sind, allem Marketing zum Trotz, Apps für unverbindlichen Sex, weil ihre Grundlage der optische erste Eindruck ist. Frauen bekommen dort so viel Aufmerksamkeit von Männern, dass sie radikal filtern müssen. Andrew Thomas legt nahe, dass das kein moralisches Werturteil sei, nicht mal eine Geschmacksfrage, sondern eine Strategie, um mit einem Überangebot klarzukommen.

Andrew Thomas arbeitet auch als Psychotherapeut. Er hat Incels als Patienten. Manchmal macht er mit einem solchen Patienten ein Experiment. Er bittet ihn, auf Amazon einen Bürotacker auszusuchen und ihm sein Vorgehen Schritt für Schritt zu beschreiben. Okay, sagt der Patient, da sind 10.000 Angebote. Also filtert er: nur 4 Sterne oder 5-Sterne-Tacker, nicht zu teuer, mit mindestens 200 Heftklammern, nur in der Farbe Rot. »Und ich sage ihm dann: *You picky bastard!* Du wählerisches Arschloch,

was zum Teufel ist falsch mit blauen Tackern? Wie kann man nur so narzisstisch sein wie du und so hohe Standards haben?«

6. Digitales Ritzen

Die Incels machten sich rar. Ein Nutzer namens fuckitall schrieb auf meine Anfrage: »*Go fuck yourself.*« Ein anderer, dass ich mich ficken und mir richtige Arbeit besorgen solle. Einer postete ein Foto von mir und bezeichnete mich als *soyboy* (ein Mann, der durch den übermäßigen Konsum von Sojaprodukten verweichlicht).

Mir erging es ein bisschen wie einem durchschnittlich aussehenden Mann auf Dating-Apps. Ich schickte viele Nachrichten, bekam wenige Antworten, und am Ende kam es nur zu einem Treffen. Mit sprixxles.

Ich hatte große Erwartungen. Und dann sehe ich ihn vor dem Tor eines Parks in Wien stehen und denke wieder: Sieht so ein Incel aus? (Beim Video-Interview hatte er die Kamera ausgeschaltet.) Er wartet vor dem Tor, er trägt Hemd und Sneakers, gut gekleidet, ein wenig *grungy*, ein bisschen Hipster. Er hat ein schmales Kinn. Er trägt eine Designerbrille. Er wirkt freundlich.

Wir gehen durch den Park, und er erzählt. Er sei ein schüchternes Kind gewesen. Ein Teenager mit »Nerd-Hobbys«. In der Schule fand er keinen Anschluss. Zum Studieren zog er von der Provinz in die große Stadt, und auch dort tat er sich schwer. Er hatte Zeit. Viel Zeit. Zeit, die er im Internet verbrachte.

Das war, beschreibt er, die Hochphase seines Inceltums: Seine Tage habe er damals auf dem r9k-Board von 4chan verbracht. 4chan ist ein Internetforum, auf dem anonyme Nutzer Bilder und Texte hochladen; es hat sich zu einem der kulturell einflussreichsten Orte des Internets entwickelt. Ein beliebtes Ausdrucksmittel sind dort die *green texts*; kurze Geschichten über das Scheitern in sozialen Situationen, voller Sarkasmus und Selbstabwertung. Die Stimmung ist extrem negativ, doch irgendetwas habe ihn dorthin gezogen, sagt sprixxles. »Diese Form der Negativität kann süchtig machen.«

Ein Motto von r9k lautet: *You are here forever*. Wenn man als junger Student Posts von Männern in ihren Dreißigern lese, sagt sprixxles, die erzählten, es werde einfach nicht besser, dann denke man: »Scheiße, das könnte ich sein.« Er habe dabei fast so etwas wie einen Nervenkitzel gespürt, eine Erregung darüber, wie aussichtslos alles war.

»Ist das so etwas wie digitales Ritzen?«, frage ich ihn.
»Kann man so sagen.«

In dieser Zeit sei er ein paar Mal bei einer Therapeutin gewesen, aber sie habe ihm nicht wirklich geholfen. Rückblickend sei er wohl schwer depressiv gewesen zu dieser Zeit.

Doch das liege hinter ihm. Er ist mittlerweile 29 Jahre alt und arbeitet in einem großen Unternehmen. Er halte sich kaum noch in Incel-Communitys auf. Irgendwann wurden ihm die immer gleichen Wehklagen zu viel. Er sagt: »Irgendwann nervt es.« Er habe keine Zeit mehr für so etwas. Sehr selten besuche er die Foren noch, aus einer Sentimentalität heraus. Mit dem Hass habe er nie etwas anfangen können.

Er wohnt in einer kleinen Wohnung in einem dieser gepflegten Wiener Altbauten. Ihr Zentrum ist eine große Wohnküche. An der Wand steht ein Plattenspieler, in einem Schrank hat er alte Spielkonsolen untergebracht, die er gesammelt hat. Auf einem wandfüllenden Schreibtisch stehen zwei Bildschirme.

Er kann sich in Details vertiefen. Er hat sich selbst Japanisch beigebracht, um Anime-Comics besser zu verstehen. Auch er sagt, er habe »autistische Tendenzen«. Manchmal scheint ihn unser Gespräch anzustrengen. Dann kippelt er mit den Beinen, fasst sich beim Sprechen in die Haare und streicht sich über die Augenbrauen. Er hält meinem Blick nie lange stand. Er gähnt häufig.

Er wohnt seit zehn Jahren in seiner Wohnung. Er könne sich nicht mehr vorstellen, mit jemandem zusammenzuwohnen. Allein müsse man überhaupt keine Rücksicht nehmen, er könne zum Beispiel nachts kochen, wenn er wolle. Freiheit, so wirkte es, stellt einen großen Wert in seinem Leben dar, doch sie ist vielleicht auch ein Schutzschild.

Manchmal, wenn ihn Arbeitskollegen fragen, ob da jemand sei in seinem Leben, sagt er ihnen Sätze, die sich auf Österreichisch gut sagen lassen. *Zurzeit eher ned.* Oder: *Weißt eh, wies is.* Es sind gesichtswahrende Sätze, in denen immer mitschwingt, dass da etwas war oder kommen könnte.

Ich treffe ihn dreimal, abends nach der Arbeit. Er ist gestresst und müde. In seinem Job gibt es Probleme, er muss Überstunden schieben. Ich sehe ihn mit schnellen Schritten durch sein Leben eilen, das er, wie viele von uns, vor allem mit Arbeit füllt. Abends kauft er noch schnell ein, kocht, isst; und wenn er noch etwas Zeit über hat, spielt er Computerspiele, liest, pflegt seine Pokémonkarten-Sammlung. Dann geht er zu Bett.

Bald wird er 30. Wenn alles so weitergehe, dann sei das in Ordnung, sagt er. Er habe mittlerweile gemerkt, dass das Leben aus mehr bestehe als verpassten Beziehungen. Er habe seine Hobbys, er könne verreisen, er verdiene Geld und müsse sich keine Sorgen machen. Er habe gerade nicht den Wunsch, zu daten.

Aber manchmal blitzt etwas durch. Ein Leben, wie es auch sein könnte. Vor acht Jahren habe er eine Frau geküsst, es war der erste und bislang letzte Kuss seines Lebens. Sie war etwas kleiner als er, sagt er, dunkle Haare, Nasenpiercing, sie trug einen Cardigan über einem gestreiften Kleid. Sie kannten sich nicht, sie kamen ins Gespräch, weil sie es ungewöhnlich fand, dass er einen Gin Tonic trank. Sie lehnte sich an ihn. Er war betrunken. Ich probier's, dachte er. Dann küsste er sie. »Mit Zunge?«

»Schon. Wie man es halt das erste Mal macht. Nicht so elegant.« Er habe sich seinen ersten Kuss romantischer vorgestellt, nicht besoffen im Club. »Aber es war schön«, sagt er. »Es war super.« Er ging nach Hause, ohne sie nach ihrer Nummer zu fragen, und war glücklich und erleichtert, diesen Meilenstein hinter sich gebracht zu haben.

7. Der Krabbenkorb

Ich stellte fest, dass die Beschäftigung mit den Incels und der *black pill* etwas in meinem Innern anrichtete. Ich fing in der Redaktion an, die Gesichter meiner männlichen Kollegen abzuchecken. Wer hatte den markantesten Kiefer? Wer hatte die

raubtierhaftesten Augen? Irgendwann lud ich ein Foto meines Gesichts auf eine Seite hoch, die das Verhältnis von Gesichtsbreite zur -länge bestimmt. Sie liegt bei mir bei 1,7; mein Gesicht ist zu lang, wie bei einem Pferd.

Ich reduzierte Männer auf Ihr Äußeres. Wie sagte es Hamudi einmal, einer der berühmtesten Incel-YouTuber? *I don't see people anymore, I only see genetics;* für mich gibt es keine Menschen mehr – nur noch Genetik.

Wenn man sich mit der Incel-Version von Attraktivität beschäftigt, bekommt man unweigerlich einen Minderwertigkeitskomplex. Man vergleicht sich und wird immer kleiner und kleiner.

Es gibt eine Diskussion in der Szene: Wer ist ein richtiger Incel? Wer gehört dazu? Ist jemand am Arsch genug, um sich zu qualifizieren? Mehrmals sagten mir Gesprächspartner, sie seien vielleicht gar keine »richtigen« Incels, weil sie zum Beispiel schon mal auf Dates waren, weil sie keine Autismus-Diagnose haben, weil sie – Gott bewahre – schon mal eine Frau geküsst hatten. Auf den Foren beschuldigten sich Männer, *fakecels* oder *nearcels* zu sein. Nur, wer wirklich alles probiert habe und trotzdem keinen Erfolg habe, sei ein wahrer Incel, ein *truecel.* Ein *subhuman*. Ein Untermensch.

Neben diesen sozialdarwinistischen Metaphern gibt es auch erstaunlich wokes Vokabular unter den Incels. Feministinnen wird vorgeworfen, einsame Männer zu *gaslighten,* ihnen also einzureden, dass sie an ihrer Einsamkeit selbst schuld seien. Es ist von »Privilegien« die Rede, von *female privilege,* von »geschlechtsverkehrsprivilegierten Männern«. Einsamen Frauen, die auch dazu gehören wollen, wird vorgehalten, sie betrieben »kulturelle Aneignung«. *My culture is not your costume*. Ich entdeckte sogar eine »*Inceldom pride flag*« (viele Schwarz- und Grauschattierungen).

Es finden sich Jungs im Netz zusammen, die in den sozialen Hierarchien ihrer Klassen ganz unten gestanden hatten. Und was tun sie? Das Gleiche, was Gruppen immer tun: Sie bilden eine Statuspyramide. Nur, dass sie sie auf den Kopf stellen. Sie küren den König der Loser.

Und sie beschützen diese invertierte Hierarchie. Es gibt immer wieder Geschichten von Incels, die Hoffnung entwickeln oder zartes Selbstbewusstsein und die dann aus den Foren geschmissen werden. Es gibt einen Namen für dieses Phänomen: den Krabbenkorb.

Wirft man lebende Krabben in einen Eimer, beginnen sie, die Wände hochzuklettern. Sie steigen aufeinander. Im Versuch hinaufzusteigen, ziehen die unteren Krabben die oberen herab. Exakt das passiert in Incel-Foren: Wer hofft, wird ausgelacht; wer eine Strategie entwickelt, wird beleidigt; und wer Fortschritte macht, wird verbannt.

Die Incel-Kultur wächst. Ihr Motor ist die Hoffnungslosigkeit.

Ich sprach einmal mit einem Incel, der das sehr gut verkörperte. Er kommt aus dem Norden Deutschlands, sein Nutzername auf Reddit ist remarkable box. Es war eine Freude, mit ihm zu sprechen. Er war überhaupt nicht ideologisch. Er zitierte keine Studien, er erzählte von seiner »Jungstruppe«, seinen Schwestern, dem Unisport, liebenden Eltern.

Ich notierte mir: »Glücklicher Incel?«

Dann sagte er, dass er, wenn man eintausend Männer in einen Raum stellen würde und ihn daneben, mit Sicherheit der Unattraktivste in diesem Raum sei.

Remarkable, 23, sagte, er spreche schon lange nicht mehr mit seinen Eltern oder Freunden über sein Beziehungsleben. Sie würden ihm nur Mut zusprechen. Ihm erzählen, dass er schon jemanden finden würde, dass er attraktiv genug sei. Und das, sagte er, verletzte ihn.

Verletzen?

Remarkable rang ein wenig mit sich. Wenn ihn jemand ermutige, dann bewirke das das Gegenteil. Er könne dann ja Hoffnung schöpfen, und das wiederum bedeute, es eventuell neu zu versuchen – und wieder schlechte Erfahrungen sammeln. Sich sicher zu sein, was die Zukunft bringe, darin liege doch ein Wert.

Er wählte einen Vergleich. »Der Silbermedaillengewinner guckt auf den Fotos immer trauriger als der mit Bronze, richtig? Ich bin der Bronzemedaillengewinner, ich

habe mich damit abgefunden, dass das mein Leben ist.« Mit »mein Leben« meinte er seine Freunde, seinen Sport, das gute Verhältnis zu seiner Familie; und die Tatsache, dass er niemals eine Freundin finden werde. »Wenn ich jetzt anfange zu glauben, dass ich tatsächlich eine Goldmedaille gewinnen könnte und beim Versuch scheitere …, dann wäre ich der mit der Silbermedaille. Dann wäre ich unglücklicher als jetzt.« Also versuche er es lieber nicht. Er behalte seine Bronzemedaille.

Remarkable hat Hoffnung gegen Sicherheit eingetauscht. Das ist das Versprechen der *black pill.* Sie bietet Schutz: Wer es nicht versucht, der kann nicht scheitern. Der Incel-Forscher Andrew Thomas hatte mir erzählt, dass die Incels eine psychologische Disposition verbinde. Sie besäßen etwas, das Psychologen eine »externale Kontrollüberzeugung« nennen: die Vorstellung, dass das, was einem im Leben passiert, nicht von einem selbst abhängt, sondern von äußeren Kräften, von unveränderlichen Kräften: der eigenen, hässlichen Knochenstruktur. Den unmöglich zu erfüllenden Standards der modernen Datingkultur. Deswegen sammeln die Incels Berge von Studien. Deswegen haben die Incels sogar eine eigene Wikipedia aufgebaut. Und darin einen Artikel zur »wissenschaftlichen *black pill*« geschrieben, der fast 300 eng beschriebene Seiten lang ist, wenn man ihn in ein Word-Dokument kopiert.

All diese Mühe, nur um zu belegen, dass sie scheitern werden, egal, was sie tun.

Die *black pill* ist in Wahrheit keine Sammlung von Statistiken. Sie ist keine Wissenschaft, nicht mal Ideologie. Sie ist die Überzeugung, dass es zu Hause am sichersten ist. Sie ist eine Depression, die sich als Weltanschauung verkleidet hat.

8. Intelligent, empathisch und cute

In Wien, während meines Besuchs bei sprixxles, nahm ich Kontakt mit einer Russin auf Reddit auf. Sie nennt sich pristine cost. Vor ein paar Monaten war sie in die Incel-Szene eingetaucht, weil sie diese seltsamen, im privilegierten Westen lebenden, unglücklichen Männer interessierten. Die Incels stellten für sie ein Rätsel dar: Wie können intelligente Männer so etwas glauben?

Ihr waren kluge und empathische Posts von sprixxles aufgefallen. Sie schrieb ihm. Die beiden chatteten. Sie freundeten sich an.

Ich wollte mit ihr über ihn sprechen, also unterhielten wir uns über Discord. Sie sagte, sie mochte sprixxles sehr. Er habe viele gute Eigenschaften. Sein größtes Problem sei, dass er emotional verschlossen sei. »Er zeigt niemandem, wie toll er ist.« Es sei sehr schwer, aus diesem Muster auszubrechen. Er brauche eine helfende Hand. Einen Schubs. Im Gespräch wurde klar, dass sie sich als seine Schubserin verstand. Sie hatte ihn dazu ermutigt, sich neue Klamotten zu kaufen. Den Gedanken in ihm genährt, eine Doktorarbeit anzufangen.

Selbstvertrauen entsteht nicht durch Gedanken, sondern durch Erfahrung. Indem man sein Zimmer verlässt und Dinge tut, die angsterregend und wunderbar sind. Indem man Dinge schafft, bei denen man auch scheitern kann und merkt, wie viel stärker und attraktiver man ist, als man dachte.

Meine Rollenspiel-Freunde und ich, auch wir waren einmal Krabben in einem Korb gewesen. Wir versuchten lange, aus dem Korb herauszukommen. Wir gründeten eine Band, ich wurde Bassist, weil jeder Bass spielen kann. Ein Freund brachte mir Gitarrespielen bei und sagte mir, dass ich eine schöne Stimme hätte. An manchen Wochenenden spielten wir jetzt keine Rollenspiele mehr, sondern Gitarre. Wir saßen manchmal abends an Lagerfeuern, in großen Gruppen, in denen nicht nur Jungs waren. Ich fuhr mit einem meiner Freunde in den Urlaub; dort trafen wir zwei Frauen, die fast dreißig waren und sagten, dass sie genug hatten von Männern. Das Hotel war sonst voller Rentner, und wir hatten unsere Gitarren mitgenommen, also gestalteten wir ihr Abendprogramm. Und nach einem sehr betrunkenen Gitarrenabend verloren wir, als Greise von Anfang 20, beide unsere Jungfräulichkeit, als hätten wir den Pakt geschlossen, das Ganze im Stil einer Highschool-Komödie zu inszenieren.

Wir waren aus dem Krabbenkorb herausgeklettert, wir hatten uns gegenseitig die Scheren gereicht.

Nach dem Gespräch mit pristine traf ich sprixxles ein letztes Mal. Ich sagte ihm, dass pristine ihn intelligent fand und empathisch und nett. »Sie hat auch gesagt, dass du cute bist.«
»Okay«, sagt er und lachte schüchtern.

»Und dass es verrückt ist, dass dich noch keine Frau geschnappt hat.«
»Okay«, sagte er noch einmal.

Seit Kurzem steht ein Ganzkörperspiegel in seinem Wohnzimmer. Pristine hat ihm gesagt, er solle an seinem Style arbeiten. War das womöglich ein vorsichtiger Schritt zurück ins Dating?

»Wahrscheinlich«, sagte er.
»Vielleicht«, sagte er.
»Schaun wir mal«, sagte er.
In nächster Zeit müsse er erst einmal Probleme auf der Arbeit beheben.

Natürlich, hatte pristine gesagt, könne man auch ohne romantische Liebe im Leben zufrieden werden. Aber bei sprixxles, sagte sie, sei es nur eine Frage der Zeit, bis er eine Frau finde. »Das ist einfach unvermeidlich bei ihm«, sagte sie.

Drücken wir ihm die Daumen.