

Orientierung oder Ideologie? Jungen*arbeit im Umgang mit der Manosphere

Samira Grotehans

„Ne Frau hat mich verletzt und jetzt bin ich Millionär [...] Jeder Mann sollte das Herz gebrochen bekommen. Am besten auch ein bisschen Schmerz in sich lassen, um immer weiter das als Motivation zu nehmen [...]“

Der junge Mann, der diese Sätze in einem YouTube-Shorts-Video ins Mikrofon verkündet, heißt Nino Haralambidis. Er und sein Bruder Elias haben das Unternehmen ChampLife gegründet, das Männern zum Erfolg verhelfen will. Doch diese Hilfe ist teuer: Eine Premium-Mitgliedschaft kostet 45 Euro im Monat und verspricht Zugang zu exklusiven Inhalten und Telegram-Gruppen. Der günstigste Online-Kurs von ChampLife kostet 290 Euro, der teuerste 999 Euro. Laut der Website haben aktuell 1370 Menschen eine Premium-Mitgliedschaft, obwohl es Hinweise darauf gibt, dass die Brüder im Rahmen von ChampLife Anleitungen geben, wie man Frauen durch den Verkauf pornografischer Inhalte auf der Plattform OnlyFans ausbeutet.

ChampLife und seine Gründer können als Teil der Manosphere gesehen werden, obwohl sich in dem kurzen Video-Ausschnitt das Weltbild der Manosphere nur erahnen lässt. Teil dessen ist eine bestimmte Konstruktion von Männlichkeit und Geschlechterverhältnissen, die ideologisch aufgeladen wird. Sich mit dieser Ideologisierung genauer zu beschäftigen und sie in Verbindung mit dem alltäglichen Erleben von Jungen zu setzen, hilft die Attraktivität dieser Inhalte zu verstehen. Jungen*arbeit muss sich somit auch mit der Manosphere auseinandersetzen. Denn feministische Jungen*arbeit hat das übergeordnete Ziel, dass junge Menschen ohne einengende Geschlechterbilder und Ungleichheiten frei aufwachsen und ihre Identität entwickeln können.

Die Ideologisierung von Geschlecht innerhalb der Manosphere

Durch feministische Bestrebungen der letzten Jahrzehnte stehen klassische Männlichkeitsanforderungen¹, wie Souveränität und Dominanz, in einigen Kontexten nicht mehr im Mittelpunkt. Die Manosphere rückt diese Aspekte wieder in den Fokus, da sie Geschlechtsanforderungen, insbesondere die an Männlichkeit, ideologisch auflädt und als moralische Anforderungen formuliert: Die einzig richtige Art und Weise der Lebensführung ist demnach die Erfüllung der Normen und Stereotypen von Geschlechterbildern. Abweichungen davon werden als moralisch falsch abgewertet. Zusätzlich sehen sie die Machtposition von (cis endo) Männern² als bedroht und machen die Verteidigung dieser Macht zum Bestandteil männlicher Identität.

In dieser ideologischen Männlichkeitskonstruktion und in den Narrativen der Manosphere insgesamt lassen sich viele Schnittmengen mit dem Antifeminismus der extremen Rechten, der Incel-Bewegung sowie extremistischen Auslegungen von Religion finden. Geschlecht wird hier zum zentralen Thema des Kulturkampfes.

Im Video mit Nino Haralambidis lässt sich dieses ideologisierte Bild von Männlichkeit auch erkennen: In seiner Auffassung sind Männer stets dominant und finanziell sowie emotional unabhängig. Eine Verletzung – ein „gebrochenes Herz“ – soll in Disziplin und Härte umgewandelt werden. Stärke bedeutet hier nicht nur körperliche Stärke, sondern auch Emotionslosigkeit und den eigenen Erfolg über alles andere zu stellen. Finanzieller Erfolg wird als zentrales Ziel von Selbstoptimierung formuliert und ist immer im Sinne

von exzessivem Reichtum gemeint. Zwischenmenschliche Beziehungen spielen dabei eine untergeordnete Rolle, insbesondere wenn sie nicht zweckdienlich sind. Frauen haben sich dem Mann unterzuordnen.

Warum Jungen sich der Manosphere zuwenden – und was sie dabei aufgeben

Die Attraktivität der Manosphere ist vor dem Hintergrund gesamtgesellschaftlicher Entwicklungen zu betrachten: Die Jugendbefragung des SINUS-Instituts zeigt, dass im Jahr 2025 56 Prozent der 14- bis 17-Jährigen nicht optimistisch hinsichtlich der Zukunft Deutschlands sind sowie 65 Prozent eher oder sehr pessimistisch auf die Zukunft der Welt blicken. Kriege, Klimawandel, politischer Populismus, Armut sowie den Umgang mit Migration und der Fortschritt von Künstlicher Intelligenz fördern Sorgen und Unsicherheit sowohl bezüglich beruflicher Perspektiven als auch der Vertrauenswürdigkeit von (News-)Medien. Zusätzlich macht die Ökonomisierung aller Lebensbereiche Leistung und Selbstoptimierung zum Lebensmittelpunkt. Vor diesem Hintergrund kann die Manosphere – ihr Männlichkeitsbild und dem damit einhergehenden Erfolgsversprechen – mit Sicherheit, Eindeutigkeit und Orientierung werben. Ihre Anweisungen, um ein richtiger Mann zu sein, sind klar und simpel: Immer dominant sein, niemals Schwäche zeigen. Disziplin und Fokus auf Fitness und Reichtum seien ein Garant für ein erfolgreiches Mannsein. Diese Orientierungsverheißung und ihre Versprechen von Dominanz und Souveränität machen die Manosphere auch attraktiv für Jungen und junge Männer, die reale Opfererfahrungen machen oder gesellschaftliche Machtlosigkeit erleben; etwa durch Mobbing und Rassismus. Die (digitalen) Netzwerke der Manosphere, wie etwa das von ChampLife, versprechen Zugehörigkeit und Anerkennung.

Bei all diesen Attraktivitätsfaktoren und scheinbaren Gewinnen gibt es auch enorme Kosten, die auf den ersten Blick für Jungen nicht absehbar sind. Menschen sind vielfältig und ebenso sind es Jungen, auch wenn sie mit ähnlichen Männlichkeitsanforderungen konfrontiert werden. Die Ideologisierung und Verfestigung dieser Anforderungen lassen aber keinen Raum für vielfältige Individualität. Männlichkeit nur auf eine ganz bestimmte Art und Weise ausleben zu dürfen, schränkt die eigene Handlungsfreiheit massiv ein. Alle Persönlichkeitsmerkmale und individuelle Ressourcen, die nicht ins Bild passen, müssen (zumindest ein Stück weit) verleugnet und unterdrückt werden, um nicht als weniger männlich abgewertet zu

werden. Das bedeutet große Anstrengung und kann sich negativ auf die mentale Gesundheit auswirken.

Präventiv der Manosphere entgegenwirken

Prävention im Kontext der Manosphere bedeutet nicht in erster Linie, einzelne Influencer oder digitale Plattformen zu thematisieren. Vielmehr geht es darum, jene Bedürfnisse und Unsicherheiten aufzugreifen, an die die Manosphere anknüpft. Hier setzt Jungen*arbeit an, indem sie Männlichkeit selbst zum Gegenstand pädagogischer Reflexion macht. Sie setzt nicht erst dort an, wo antifeministische oder misogynen Einstellungen bereits verfestigt sind, sondern begleitet Jungen in einer Lebensphase, in der Geschlechterbilder, Identität und Zugehörigkeit ausgehandelt werden.

Dabei ist Jungen*arbeit in erster Linie eine professionelle Haltung, die Jungen Möglichkeiten und Räume eröffnet, um Männlichkeitsanforderungen zu hinterfragen und die Vielfalt von Männlichkeiten zu entdecken. Das kann etwa im Jugendzentrum in der Beziehungsarbeit und durch Projekte geschehen oder auch in der Schule durch die Auswahl von entsprechendem Unterrichtsmaterial oder Arbeitsgruppen.

Männlichkeit als Aushandlungsprozess und Balanceakt

Männlichkeit und Männlichkeitsanforderungen sollten nicht ausschließlich als Einschränkung oder Begrenzung von Jungen verstanden werden. Sie können für Jungen auch eine wichtige Ressource darstellen, indem sie in bestimmten Situationen Orientierung geben und dazu beitragen können, handlungsfähig zu bleiben oder sich zu stabilisieren. Dies kann auch ein Gefühl von Selbstwirksamkeit hervorrufen. Da Überlegenheit und Zugehörigkeit oft durch Konkurrenz und Wettkampf ausgehandelt werden, entstehen in Jungengruppen häufig Spannungsverhältnisse. Entscheidend ist, Jungen und ihr Verhalten als einen fortlaufenden Aushandlungsprozess unterschiedlicher Männlichkeiten und Anforderungen zu begreifen. Ziel von Jungen*arbeit ist es, ihnen aufzuzeigen, dass sie sich dem Zwang zu Konkurrenz auch entziehen können. Gleichzeitig sollten sie dabei unterstützt werden, Männlichkeitsanforderungen kritisch zu reflektieren, die Herausforderungen des Mannseins beziehungsweise Mannwerdens zu bewältigen sowie ihre eigenen Interessen, Stärken und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu entfalten. Dabei gilt es insbesondere, jene

Ressourcen zu fördern, die aufgrund einer männlichen Sozialisation häufig weniger stark ausgeprägt sind, beispielsweise emotionale Ausdrucksfähigkeit oder Fürsorglichkeit. Dies sollte jedoch geschehen, ohne sogenannte „typisch männliche“ Ressourcen abzuwerten oder abzutrainieren.

Beziehungsarbeit als Basis von Jungen*arbeit

Jungen brauchen sichere Räume, in denen sie sich untereinander austauschen und sich zeigen können, ohne Angst vor Abwertung zu haben. Als Fachkraft spielt Beziehung dabei eine große Rolle: Ziel ist es, Jungen zu vermitteln, grundsätzlich akzeptiert zu werden (ohne alles gutzuheißen). Dies bildet die Basis dafür, Jungen zu ermöglichen, ihr Verhalten später auch kritisch zu hinterfragen.

Präventive Jungen*arbeit versteht sich daher nicht als Gegenprogramm zu einzelnen Akteuren der Manosphere, sondern als langfristige Bildungs- und Beziehungsarbeit. Indem sie vielfältige Männlichkeiten sichtbar macht, emotionale Ausdrucksmöglichkeiten stärkt und Zugehörigkeit jenseits von Konkurrenz und Abwertung ermöglicht, kann sie dazu beitragen, dass die ideologischen Angebote der Manosphere für Jungen an Attraktivität verlieren.

Anmerkungen

- ¹ Mehr zu Geschlecht als Anforderung und Männlichkeitsanforderung in Klemm & Wittenzellner, 2025.
- ² **Cis-Endo-Menschen** identifizieren sich mit dem Geschlecht, das bei ihrer Geburt festgestellt wurde, und ihr Körper entspricht der medizinischen Zweigeschlechternorm.

Literatur

- BIBLIOGRAPHYFrankenberger, J., & Ratz, D. (2024). Männlichkeit_en. Eine Begriffsannäherung. In Bundesverband Deutscher Pfadfinder_innen Landesverband Thüringen e. V., Fachstelle TIN* Sachsen & Landesfachstelle Jungenarbeit Sachsen, Same same but different. Trans*, inter* und nicht-binäre Perspektiven in der geschlechterreflektierenden Jungenarbeit (S. 10-23).
- Götz, M. (2025). „Starke Männer verteidigen Frauen und ihre Rechte“ Mit Tiktok-Clips Geschlechterbilder verändern. TELEVISION 39/2026/1.
- INTEGRAL-SINUS-OPINION Gruppe & Barmer. (Dezember 2025). Ergebnisse einer Repräsentativ-Umfrage unter Jugendlichen 2025/2026. Abgerufen am 10. Juli 2026 von <https://www.barmer.de/resource/blob/1486284/3d4390ea698238a65aa46f5bdbb62d26/sinus-zukunftsoptimismus-data.pdf>
- Klemm, S., & Wittenzellner, U. (Hrsg.). (2025). Geschlechterreflektierte Pädagogik gegen Diskriminierung und Rechtsextremismus. Berlin: Dissens - Institut für Bildung und Forschung e. V.

Video: STRG_F, & funk. (12. September 2023). Inside "ChampLife": So drängen sie Frauen auf OnlyFans | STRG_F. Abgerufen am 10. Juli 2026 via YouTube.com

Videoreportage: Y-Kollektiv, & ARD. (18. September 2023). Emotionale Manipulation. Werden Frauen auf OnlyFans ausgebeutet? Abgerufen am 10. Juli 2026 via www.ardmediathek.de

Video: @ChampLife365. „Eine Frau hat mich verletzt und jetzt bin ich Millionär“. Abgerufen am 10. Juli 2026 via YouTube.com

Zur Person

Samira Grotehans ist Bildungsreferentin im Projekt „Irgendwie Hier! Jungen*arbeit in der Migrationsgesellschaft“ der Landesarbeitsgemeinschaft Jungen*arbeit NRW. Im 2024 abgeschlossenen Projekt „Mediatisierte Lebenswelten von Jungen* (MLJ*)“ hat sie sich tiefgreifend mit der digitalen Lebenswelt von Jungen* beschäftigt. Ihr aktueller Arbeitsschwerpunkt liegt in der Verknüpfung von Demokratiebildung und Jungen*arbeit.

Die LAG Jungen*arbeit NRW bietet Beratung, Qualifizierung und Vernetzung rund um geschlechtersensible Jungen*arbeit an: www.lagjungenarbeit.de. Darüber hinaus können sich Fachkräfte auch online kostenlos zum Thema fortbilden: www.e-learning.lag-jungenarbeit.de