

Neues Weiterbildungsangebot

«SHUT UP, BITCH!» STEREOTYPISCHE MÄNNLICHKEIT GEFÄHRDET DEMOKRATIE

Interview und Fotos:
Sandra Liechti

Eine neue Weiterbildung der PHBern thematisiert erstmals stereotypische Männlichkeitsideale und zeigt den Zusammenhang mit antidemokratischen Tendenzen auf. Tipps für den Umgang an der Schule inbegriffen.

Ein Novum an der PHBern: eine Weiterbildung zum Thema radikale Männlichkeitsideale und die weltweite Onlinebewegung «Manosphere». PHBern-Dozent Douwe Hettema hat das Angebot entwickelt. Es geht ihm darum, dass Lehrpersonen Zusammenhänge verstehen, Handlungen von Jugendlichen einordnen und alternative Männlichkeitsideale vermitteln können.

Douwe Hettema, warum haben Sie dieses Angebot entworfen?

Douwe Hettema Zuerst möchte ich festhalten: Die meisten Jugendlichen, die mit Manosphere und überhöhten männlichen Rollenbildern in Kontakt kommen, werden nicht automatisch zu frauenfeindlichen «Alpha Males». Ich habe selbst zwei Söhne in dem Alter, und die sagen mir: «Es ist nicht so deep.» Aber – und das ist kritisch – die Onlinebewegung hat seit 2014 an Dynamik gewonnen und bewegt sich immer mehr in Richtung Mainstream. Sie rekrutiert weltweit via soziale Medien bewusst für den Rechtspopulismus. Das finde ich als Historiker besorgniserregend. Deshalb will ich aufklären.

Warum gewinnen diese radikalen Männlichkeitsideale an Boden?

Die Schere in der Bildung öffnet sich immer weiter. Trends zeigen, dass Mädchen die Jungs in der Bildung überholt haben. 57 Prozent der Maturadiplome im Jahr 2025 stammen laut Bundesamt für Statistik von jungen Frauen. Auch bei den Hochschulabschlüssen haben die Frauen

die Männer abgehängt. In den berufspraktischen Ausbildungen haben die Jungs noch die Nase vorn. Durch den hohen Stellenwert der Berufsausbildung ist in der Schweiz das Phänomen vielleicht noch nicht so problematisch, aber weltweit hat die Frustration mancher Männer über diese vermeintliche weibliche Dominanz zugenommen. Zudem schneiden Jungs aus Familien mit stereotypen Männlichkeitsvorstellungen in der Schule häufiger schlechter ab, weil sie vor allem cool und souverän wirken wollen. Genau solche Jugendliche werden von Onlineplattformen mit hypermännlichen und konservativen Idealen berieselt.

Wie muss man sich das vorstellen?

Die Onlinecommunitys nehmen gezielt männliche Jugendliche ins Visier und rekrutieren aktiv in rechtskonservativen Kreisen und sogar der Mitte. Das geschieht zum Beispiel bei Onlineflirtkursen, in Fitness- und Looksmaxxing-Foren, bei Kampfsport- oder Kryptoinvestmentgruppierungen. Wenn die Bewegung wächst, ist auch die Tendenz zu rechtspopulistischen und antidemokratischen Haltungen erhöht.

Erklären Sie das bitte näher.

Der Populismus hat es nicht so mit der Demokratie, denn Kontrolle und Dominanz sind wichtig, nicht Kooperation, Offenheit und Respekt. Freie Meinungsäusserung oder freie Medienberichterstattung, Chancengerechtigkeit und Diversität sind nicht erwünscht. Populismus und die Manosphere-Netzwerke bevorzugen traditionelle



Douwe Hettema, PHBern-Dozent und Historiker, will aufzeigen, wie radikale Männlichkeitsideale und antidemokratische Haltungen zusammenhängen.

und geschlossene Rollen- und Machtstrukturen. Autorität, Tapferkeit und Stärke gelten als Tugend. Eine einseitige Verklärung der Vergangenheit ist beiden gemeinsam. Ein wichtiges Mittel gegen den Populismus ist demnach Bildung.

Was ist das Ziel des Angebots «Junge(n) verstehen lernen»?

Ich will den Zusammenhang zwischen toxischer Männlichkeit und Populismus aufzeigen. Ebenso sollen die Teilnehmenden verstehen, wie dieses überhöhte Männlichkeitsbild aussieht und wie es entsteht. Oder warum es antifeministisch

und demokratiefeindlich ist und welche alternativen Vorstellungen von Männlichkeit es gibt. Wir werden Fallbeispiele und Interventionsmöglichkeiten besprechen und Erfahrungsaustausch ermöglichen, damit alle voneinander lernen können. Mein Ziel ist es, dass Lehrpersonen die Mechanismen der Manosphere kennen und verstehen, warum sie so anziehend auf Jugendliche wirkt. Denn das Einstiegsmotiv ist oft ganz banal: Einsamkeit, Unsicherheit, das Gefühl, nicht dazuzugehören. Es lohnt sich, nicht nur über die extremen Auswüchse zu sprechen, sondern auch darüber, wie man Jugendliche früh auffängt, bevor sie in radikalere Kreise abrutschen.

Haben Sie konkrete Tipps?

Ein allgemeingültiges Rezept gibt es natürlich nicht. Aber es kommt schon auf die eigene Haltung an. Zeige ich Interesse, oder reagiere ich einfach nur ablehnend? Es hilft nicht, auf eine Provokation mit einem Machtkampf und mit Dominanz zu reagieren. Dann hat der Provokateur, der den Unterricht stört, bereits gewonnen. Im Kurs geben wir Anleitungen, wie man den Jugendlichen begegnen kann. Das Ziel ist, ins Gespräch zu kommen und das Bedürfnis hinter dem Verhalten herauszufinden. Wir diskutieren Ansätze aus der neuen Autorität oder der gewaltfreien Kommunikation. Es ist nicht zielführend, mit Argumenten zu überzeugen. Besser ist, alternative Modelle von Männlichkeit vorzustellen oder sogar vorzuleben. Was ich versuche, mitzugeben und vorzuleben: Ein echter Mann hat keine Angst vor starken Frauen, kann ebenso den Haushalt schmeissen und Kinder erziehen. Jungs sollten selbstständig entscheiden, was Männlichkeit für sie bedeutet.



Junge(n) verstehen lernen

Das Weiterbildungsangebot findet am 3. Februar 2027 statt. Jetzt anmelden und einen Platz sichern.
www.phbern.ch/Jungen-verstehen-lernen



WAS IST TOXISCHE MÄNNLICHKEIT UND WAS BEDEUTET MANOSPHERE

Der Begriff ist ein Sammelbegriff für ein loses, virtuelles Netzwerk von meist im Internet angesiedelten Gruppierungen. Sie vertreten eine hierarchische und traditionelle Geschlechterordnung und eine dominante Männlichkeit. Influencer («Manfluencer») machen Frauen, Feminismus und Gleichstellung dafür verantwortlich, dass sich viele Männer heute verunsichert und herabgesetzt fühlen. Viele vertreten dabei ein Bild toxischer Männlichkeit, das Stärke, Dominanz und emotionale Kälte idealisiert und Weiblichkeit sowie «schwache» Männer abwertet – oft unter dem Schlagwort «Alpha-Mann». Der prominenteste Vertreter ist Andrew Tate.

Vertreter dieser Gruppierungen sind:

- Männerrechtsbewegung (MRA) – ältere, teils sachliche Gruppen zu Vätern, Sorgerecht etc.
- Pick-up-Artists (PUA) – «Verführungscoaches» mit Manipulationstechniken
- MGTOW («Men Going Their Own Way») – Männer, die sich bewusst von Frauen/Beziehungen zurückziehen
- Incels («involuntary celibates») – der Begriff entstand ursprünglich 1997, als eine Studentin eine Onlineplattform zum Austausch über Einsamkeit gründete, radikalisierte sich aber über die Jahre und ist heute von Frauenhass geprägt
- Zentral ist die «Red Pill»-Ideologie (Anspielung auf den Film «Matrix»): Der Begriff nahm seinen Ursprung im antifeministischen Subreddit «r/TheRedPill» und besagt, dass Männer für die vermeintliche Benachteiligung durch Feminismus und Gesellschaft «erweckt» werden müssen.

Hintergrundinfos:

www.manosphere.ch

[NANO-Doku 3sat: Männlichkeit auf Abwegen](#)

[Inside the Manosphere, Louis Theroux, Netflix](#)

[SRF Audio: Alpha Boys](#)

[Adolescence, Netflix-Serie](#)

WEITERBILDUNG ZU «GESCHICKT BEWEGT – DEINE CHALLENGE» GESUCHT?

Gefunden auf www.phbern.ch/weiterbildung

