

HARMLOSER EINSTIEG?

Fitness. Motivation. Gaming. Erfolg.

Problematische Männerbilder
wirken oft zunächst ganz normal.

Ein Elternflyer für die
5. Jahrgangsstufe



© Christiane Fries, 2026, mit KI erstellt

WELCHE MÄNNERBILDER BEGEGNEN UNSEREN KINDERN?

Die Manosphere verstehen –
bevor aus Orientierung Abwertung wird



NICHT JEDER INHALT IST GEFÄHRLICH.

Doch Algorithmen können
Kinder Schritt für Schritt zu
extremere Botschaften führen.

Aufklappen. Hinsehen.
Im Gespräch bleiben.

WAS IST DIE MANOSPHERE?

Die Manosphere ist ein loses Netzwerk von Online-Szenen. Dort werden oft starre Männerbilder, Antifeminismus und die Abwertung von Frauen verbreitet.

VIER TYPISCHE FIGUREN



FITNESS-INFLUENCER

Körper, Disziplin und Erfolg als vermeintlicher Beweis von Wert.



ALPHA-COACH

Dominanz, Status und Kontrolle als Rezept für Männlichkeit.



PODCAST-GURU

Einfache Wahrheiten über Frauen, Beziehungen und Gesellschaft.



ANONYMER AVATAR

Zugehörigkeit und Bestätigung in geschlossenen Gruppen.

SO ENTSTEHT DER SOG

1

HARMLOSER EINSTIEG

Fitness, Gaming, Motivation, Dating oder Humor.

2

VERTRAUEN

Wir verstehen dich.
Die anderen nicht.

3

GRENZEN VERSCHIEBEN

Abwertung wird als Witz oder Wahrheit verpackt.

4

ISOLATION

Familie, Schule und Freundschaften gelten als naiv.

5

RADIKALISIERUNG

Feindbilder, Hass, Drohungen oder Gewaltfantasien.

**ALGORITHMEN KÖNNEN
DIESEN WEG BESCHLEUNIGEN.**

© Christiane Fries, 2026, mit KI erstellt

WAS KÖNNEN ELTERN TUN?

GENAUER HINSEHEN

- Frauen und Mädchen werden pauschal abgewertet.
- Begriffe wie Beta, Sigma oder Red Pill häufen sich.
- Rückzug, Wut, Geheimhaltung oder starre Wahrheiten nehmen zu.

IM GESPRÄCH BLEIBEN

- Neugierig fragen: Was überzeugt dich daran?
- Nicht verspotten und nicht sofort verbieten.
- Klare Grenze: Gefühle ja – Menschenverachtung nein.
- Gemeinsam Quellen und Algorithmen prüfen.

**BEI DROHUNGEN ODER
GEWALTFANTASIEN FRÜHZEITIG
BERATUNG, SCHULE ODER
POLIZEI EINBEZIEHEN.**

Vertiefung: jugendschutz.net · klicksafe.de

EIN NETTER KONTAKT?

Gaming. Chats. Gemeinsame Interessen.

Cybergrooming beginnt oft freundlich und vollkommen unauffällig.

Ein Elternflyer für die
5. Jahrgangsstufe



WER SCHREIBT EIGENTLICH MIT UNSEREM KIND?

Cybergrooming erkennen –
Vertrauen schützen



NICHT JEDER ONLINE-KONTAKT IST DER, DER ER VORGIBT ZU SEIN.

Täterinnen und Täter bauen gezielt Nähe auf, verschieben Grenzen und erzeugen Geheimnisse.

Aufklappen. Hinsehen.
Ansprechbar bleiben.

WAS IST CYBERGROOMING?

Beim Cybergrooming bauen Erwachsene oder ältere Jugendliche online gezielt Vertrauen zu Minderjährigen auf. Ziel sind sexualisierte Gespräche, Bilder, Videos oder persönliche Treffen.

WO BEGINNT DER KONTAKT?

- Online-Games und Spielechats, z. B. Roblox, Fortnite, Minecraft
- Messenger und Gruppenchats, z. B. Snapchat, WhatsApp, Discord
- soziale Netzwerke und Videoplattformen, z. B. TikTok, Instagram, YouTube



OFT BEGINNT ES MIT EINEM KOMPLIMENT, EINEM SPIELTIPP ODER EINEM GEMEINSAMEN INTERESSE.

SO WIRD VERTRAUEN ZUR FALLE

1

KONTAKT

Freundlich, interessiert und scheinbar gleichaltrig.

2

NÄHE

Viele Nachrichten, Komplimente und kleine Geheimnisse.

3

WECHSEL

Der Kontakt soll in einen privaten Chat wechseln.

4

GRENZEN

Intime Fragen, Kamera, Bilder oder ein Treffen.

5

DRUCK

Schuld, Scham, Drohungen oder Erpressung.

DAS KIND TRÄGT NIEMALS DIE SCHULD.

WAS KÖNNEN ELTERN TUN?

VORBEUGEN

- Interesse zeigen, ohne Chats heimlich zu kontrollieren.
- Vereinbaren: Geheimnisse, die Angst machen, werden erzählt.
- Private Daten, Kamera und Standort sparsam nutzen.

IM VERDACHTSFAH

- 1 Ruhig bleiben und dem Kind glauben.
- 2 Sagen: Du bist nicht schuld. Gut, dass du es erzählst.
- 3 Kontakt nicht selbst weiterführen; Profil melden und blockieren.
- 4 Chatverlauf und Profildaten dokumentieren.
- 5 Sexualisierte Bilder nicht weiterleiten oder selbst speichern. Zuerst die Polizei fragen, wie Beweise rechtssicher gesichert werden.



BEI AKUTER GEFAHR: 110

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530

Vertiefung: polizei-beratung.de · hilfe-portal-missbrauch.de



Gemeinsam schützen.
Kinder stärken.

WICHTIGES WISSEN FÜR ELTERN

Die Manosphere, die „Rote Pille“ & online Gefahren

Kinder informieren.
Früh erkennen. Vorbeugen.
Schützen.



Hinschauen. Verstehen. Handeln.
Der beste Schutz ist
ein offenes Gespräch.

*Informierte Eltern –
starke Kinder.*

WAS IST DIE „MANOSPHERE“?

Die Manosphere ist eine lose Gruppe von Online-Communities, die bestimmte Rollenbilder für Männer verbreiten. Häufig geht es um Dominanz, Kontrolle über Frauen, Frauenfeindlichkeit und ein verzerrtes Weltbild.

Bekannte Strömungen:



Incels (Involuntary Celibates)
„Unfreiwillig zölibatär“ – machen Frauen für ihr Liebesleben verantwortlich.



Red Pill / Pick Up Artists (PUA)
Vertreten die „Rote Pille“: Männer müssten die „Wahrheit“ über Frauen erkennen und strategisch Macht gewinnen.



MGTOW (Men Going Their Own Way)
Männer lehnen Beziehungen ab und sehen Frauen als Belastung.



Alpha / Sigma Male
Überhöhte Männlichkeitsideale, Dominanz, Status und Abwertung anderer.

WAS IST DIE „ROTE PILLE“?



Die „Rote Pille“ stammt aus dem Film Matrix: Wer sie nimmt, „erwacht“ und sieht die Welt „wie sie wirklich ist“ – so die Behauptung. In der Manosphere bedeutet es: Frauen würden Männer manipulieren; Männer müssten die Kontrolle zurückverlangen.

WAS MACHT DIE MANOSPHERE GEFÄHRLICH?

- ✓ Sie fördert ein Frauenbild, das entmenslicht.
- ✓ Sie stärkt Hass, Wut und ein verzerrtes Weltbild.
- ✓ Sie kann Jugendliche radikalisieren.
- ✓ Sie erhöht die Anfälligkeit für sexualisierte Ansprachen und extremistische Inhalte.



WUSSTEN SIE SCHON?

Algorithmen zeigen Kindern oft ähnliche Inhalte, wenn sie einmal auf solche Videos klicken. So entsteht schnell eine gefährliche Abwärtsspirale.

WO TREFFEN SICH MENSCHEN AUS DER MANOSPHERE?

Nicht jede Person auf diesen Plattformen hat schlechte Absichten. Aber dort werden häufig manosphäre Inhalte verbreitet.



YouTube
Videos, Kommentare, Shorts



TikTok
Influencer, Clips, „Gymfluencer“



Instagram
Reels, Memes, Kommentarspalten



Reddit
r/RedPill, r/IncelsWithoutHate, r/MGTOW und andere



Discord
Private Server, Chatgruppen



Telegram
Kanäle und Gruppen



X (ehemals Twitter)
Meinungen, Hashtags, Threads



Twitch
Streamer, Chats, Gaming-Communities



4chan / 8kun
Extremistische Foren



Kick
Streaming-Plattform mit Chats



ACHTUNG!

Viele Inhalte wirken harmlos (Fitness, Motivation, Dating-Tipps), führen aber schrittweise zu Frauenfeindlichkeit, Gewaltverherrlichung oder extremistischen Ideologien.

WORAN ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND BETROFFEN SEIN KÖNNTE?

Diese Anzeichen müssen nicht immer bedeuten, dass Ihr Kind gefährdet ist. Sie sind Hinweise, genauer hinzuschauen.



Spricht abwertend über Frauen oder Gleichaltrige.



Verwendet Begriffe wie „Beta“, „Sigma“, „Rote Pille“ oder „Lügen der Frauen“.



Zeigt wenig Empathie, viel Wut oder Frust.



Verbringt sehr viel Zeit in Online-Communities.



Übernimmt extreme Rollenbilder.



Ist plötzlich geheimnisvoll oder zieht sich zurück.



Glaubt, er sei „erwacht“ und kenne „die Wahrheit“.



Verändert Sprache, Kleidung oder Verhalten stark.



Zeigt Interesse an Gewalt, Waffen oder „Rache“.

TIPPS FÜR ELTERN

- ✓ Bleiben Sie im Gespräch – ohne Vorwürfe.
- ✓ Zeigen Sie Interesse an der Online-Welt Ihres Kindes.
- ✓ Hinterfragen Sie Inhalte gemeinsam.
- ✓ Stärken Sie Selbstwert, Empathie und Medienkompetenz.
- ✓ Vermitteln Sie klare Werte und Respekt.
- ✓ Suchen Sie Hilfe, wenn Sie unsicher sind.

SO FUNKTIONIEREN DIE MASCHEN

- Harmloser Einstieg**
Fitness, Motivation, Dating-Tipps.
- Aufbau von Vertrauen**
„Wir verstehen dich. Andere verstehen dich nicht.“
- Kleine Extreme testen**
Frauenkritik, Verschwörungsideen, Feindbilder.
- Isolation**
Freunde, Familie oder Schule werden abgewertet.
- Radikalisierung**
Verachtung, Hass, Gewaltfantasien bis hin zu Straftaten.



Ihr Kind ist nicht allein – Sie sind nicht allein.
Hilfe zu holen ist ein Zeichen von Stärke.



WORAN ERKENNEN KINDER ÄLTERE PERSONEN ONLINE?

Nicht jede unbekannte Person ist gefährlich.
Aber diese Merkmale können Warnzeichen sein.



Du bist reifer als andere in deinem Alter.

Das bleibt unser Geheimnis, okay?

Kannst du mir ein Bild von dir schicken?

Ich verstehe dich besser als deine Eltern.

- ✓ Schmeichelt und macht Komplimente.
- ✓ Stellt zu persönliche Fragen.
- ✓ Bittet um Geheimnisse.
- ✓ Drängt nach Fotos oder Videos.
- ✓ Wechselt schnell auf andere Apps oder Chats.
- ✓ Will sich heimlich treffen.
- ✓ Macht Druck oder droht.
- ✓ Gibt teure Geschenke oder Vorteile.
- ✓ Sagt, er sei in deinem Alter oder lüge über sich.



WICHTIG FÜR KINDER

Du darfst Nein sagen.
Du musst nichts behalten, was dir komisch vorkommt. Sprich mit einer vertrauensvollen Person. Du bekommst keinen Ärger!

HILFE & UNTERSTÜTZUNG

- Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon)**
116 111 (Mo–Sa 14–20 Uhr)
www.nummergegenkummer.de
- Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**
0800 116 016 (24/7, kostenfrei)
www.hilfetelefon.de
- Polizei – Tipps für Eltern und Kinder**
www.polizei-beratung.de
Service-Telefon: 0221 27578-0
- JugendNotmail**
Beratung per Mail für junge Menschen
www.jugendnotmail.de
- Klicksafe**
Sicherheit im Netz
www.klicksafe.de

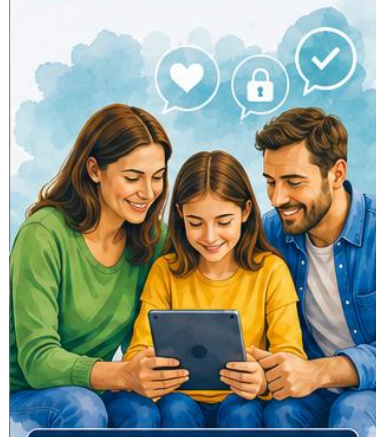




Gemeinsam schützen.
Kinder stärken.

Kinder im digitalen Alltag schützen

Ein Leitfaden für Eltern zur
Prävention von sexualisierter
Gewalt und für einen sicheren
Umgang mit digitalen Medien.



Kein Filter ersetzt ein Gespräch.
Offen. Wertschätzend. Vertrauen schaffen.

*Ihr Kind braucht Sie.
Mehr als jede Technik.*



DAS WICHTIGSTE ZUERST

Kinder brauchen Sicherheit – online und offline.

Viele Kinder sehen zum ersten Mal pornografische
Inhalte zwischen dem Grundschulalter und der frühen
Jugend – häufig unbeabsichtigt über Chats, Social
Media oder Mitschüler.

Kinder brauchen deshalb vor allem:



Erwachsene, mit denen sie reden können.



Klare Regeln, die Halt geben.



Technische Schutzmaßnahmen.

Wichtige Botschaften für Ihr Kind:

- ☒ Mein Körper gehört mir.
- ☒ Ich darf Nein sagen.
- ☒ Geheimnisse, die Angst machen, darf ich erzählen.
- ☒ Ich bekomme niemals Ärger, wenn ich Hilfe hole.

10 DINGE, DIE JEDE FAMILIE TUN KANN

- ☐ Smartphone nachts außerhalb des Kinderzimmers laden.
- ☐ Altersfreigaben und Kindersicherung aktivieren.
- ☐ Passwörter bis zu einem vereinbarten Alter kennen.
- ☐ Regelmäßig mit dem Kind über Medien sprechen.
- ☐ Keine unbeaufsichtigte Internetnutzung bei jüngeren Kindern.
- ☐ Kamera und Mikrofon kritisch einrichten.
- ☐ Gemeinsam Apps und Spiele anschauen.
- ☐ Keine Geräte während der Mahlzeiten.
- ☐ Ein verlässlicher Ansprechpartner sein.
- ☐ Vorbild im Umgang mit Medien sein.



WUSSTEN SIE SCHON?

Kinder lernen den Umgang mit digitalen Medien
nicht durch Verbote, sondern durch Begleitung,
Vorbild und Vertrauen.



TECHNISCHE SCHUTZMASSNAHMEN

Wichtige Einstellungen – so geht's!



iPhone / iPad

- Bildschirmzeit aktivieren
(Einstellungen > Bildschirmzeit)
- Inhalts- & Datenschutz-
beschränkungen
- App-Altersfreigaben setzen
- Kommunikationsicherheit
aktivieren
- Käufe & Downloads
nur mit Erlaubnis



Android

- Google Family Link einrichten
- Bildschirmzeit & App-Limits
- Altersfreigaben im Google
Play Store
- SafeSearch aktivieren
- YouTube mit eingeschränktem
Modus nutzen

Social Media – aufmerksam begleiten



Instagram
Privatsphäre-
Einstellungen prüfen



Snapchat
Wer kann mir
schreiben?



TikTok
Eingeschränkter
Modus aktivieren



WhatsApp
Gruppen und
Sichtbarkeit prüfen



Router & WLAN sichern

- Jugendschutzfilter aktivieren
(z. B. über Anbieter oder OpenDNS FamilyShield)
- WLAN-Zugriff mit starkem Passwort schützen
- Zeitlimits für Internetnutzung festlegen

Pornografie ist kein Sexualkundeunterricht.

Pornografische Inhalte zeigen keine Realität.
Sie verzerren das Bild von Beziehungen, Körpern
und Sexualität.
Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Liebe, Respekt,
Einverständnis und Grenzen.



SEXTING, CYBERGROOMING & KI-GENERIERTE BILDER

Sexting: Nacktbilder oder intime Nachrichten verschicken.
Unterschätzen Sie nicht die Folgen – auch Weiterleiten ist strafbar.
Cybergrooming: Fremde bauen online Vertrauen auf, um Kinder
zu manipulieren oder zu treffen.

KI-generierte Bilder: Deepfakes und gefälschte Nacktbilder
können Kinder massiv belasten. Auch dies ist nicht erlaubt.



Technik hilft – aber ersetzt niemals Ihr Gespräch.



GESPRÄCHE, WARNSIGNALE & HILFE

So sprechen Sie mit Ihrem Kind

Grundschule (6–10 Jahre)

„Es gibt im Internet Dinge, die nicht für Kinder sind.
Komm immer zu mir, wenn dir etwas komisch vorkommt.“

Unterstufe (11–13 Jahre)

„Manchmal sieht man online Bilder, die irritieren oder
verwirren. Darüber kann man reden – ohne dass
du Ärger bekommst.“

Mittelstufe (14–18 Jahre)

„Respekt, Grenzen und Einverständnis sind wichtig –
online genauso wie offline. Wenn dir etwas komisch
vorkommt, bin ich für dich da.“



Warnsignale – genauer hinschauen



Sofort handeln

Sexualisierte Gewalt, Drohungen, Nötigung,
Nacktbilder verbreitet, Treffen mit Fremden



Aufmerksam sein

Plötzliche Verhaltensänderungen, Rückzug,
Geheimniskrämerei, neue Online-Freunde



Alles im grünen Bereich

Offene Kommunikation, Interesse an Medien,
kennt Regeln und Grenzen

Mein Kind hat pornografische Inhalte gesehen – was jetzt?

1. **Ruhig bleiben** – nicht schimpfen.
2. **Nachfragen:** Was ist passiert? Wie fühlst du dich?
3. **Erklären:** Viele Inhalte im Internet sind nicht echt
und nicht für Kinder gemacht.
4. **Sicherheit geben:** Du bekommst keinen Ärger.
5. **Bei Bedarf:** Unterstützung holen (Schule, Beratungsstellen).

HILFE & UNTERSTÜTZUNG



Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon)
116 111 (Mo–Sa 14–20 Uhr) | www.nummergegenkummer.de



Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
08000 116 016 (24/7, kostenfrei) | www.hilfetelefon.de



Polizei – Tipps für Eltern und Kinder
Service-Telefon: 0221 27578-0 | www.polizei-beratung.de



JugendNotmail
Beratung per Mail für junge Menschen | www.jugendnotmail.de



Klicksafe – mehr Sicherheit im Netz
Postfach 10 31 32, 50471 Köln | www.klicksafe.de



Sie sind nicht allein.
Holen Sie sich Unterstützung – es ist ein Zeichen von Stärke.
Danke, dass Sie Ihr Kind schützen.