

Looksmaxxing

Warum es bei diesem Trend um mehr als nur Selbstoptimierung geht

Hautpflege, Fitnessroutinen, Styling-Tipps: Unter dem Begriff „Looksmaxxing“ finden sich in den Sozialen Medien immer mehr Videos, bei denen junge Männer sich im Fitnessstudio filmen, Ratschläge für eine „bessere Jawline“ geben oder erklären, wie man „attraktiver“ wirkt. Was auf den ersten Blick wie ein weiterer Trend der Selbstoptimierung erscheint, stellt sich bei genauerem Hinsehen als Teil eines größeren Phänomens heraus, das weit über Schönheit und Fitness hinausgeht.

Looksmaxxing und die Manosphere

Ursprünglich stammt das Konzept „Looksmaxxing“ aus der Incel-Community, einer Online-Subkultur der Manosphere, die sich vor allem aus jungen, heterosexuellen Männern zusammensetzt, die sich selbst als „unfreiwillig enthaltsam“ definieren. Im Kern der Incel-Ideologie steht die Annahme einer hierarchischen Gesellschaft, in der das äußere Erscheinungsbild, der finanzielle Status und die gesellschaftliche Stellung über die sozialen und sexuellen Beziehungschancen eines Mannes entscheiden. Die Persönlichkeit und andere individuelle Eigenschaften treten dabei in den Hintergrund. (vgl. Solea/Sugiura 2023, 312)

Frauen gelten in diesem Weltbild als selektiv und oberflächlich, da sie vermeintlich „unattraktive“ Männer systematisch von sexuellen oder romantischen Beziehungen ausschließen. Der eigene Misserfolg wird dabei zunehmend als Ausdruck struktureller Ungerechtigkeit interpretiert und häufig mit offener Misogynie sowie antifeministischen Narrativen oder sogar radikalen Gewaltfantasien gegenüber Frauen verknüpft. (vgl. Solea/Sugiura 2023, 312)

Wenn Aussehen alles ist

Innerhalb der Incel-Ideologie gilt das äußere Erscheinungsbild als entscheidender Faktor für sozialen und sexuellen Erfolg: Je attraktiver ein Mann, desto größer seine Chancen auf Beziehungen und gesellschaftliche Anerkennung.

Diese Vorstellung spiegelt sich auch in der sogenannten PSL-Skala wider, mit der der eigene Marktwert („Percei-

ved Sexual Market Value“) bestimmt werden soll. „PSL“ leitet sich aus drei zentralen Foren der Incel-Sphäre ab: „PUAHate“, „SlutHate“ und „Lookism“ (vgl. Solea/Sugiura 2025, 4). Die Skala umfasst mehrere Abstufungen und unterteilt Männer grob in drei Kategorien: „Subhumans“ bzw. „Untermenschen“, „Normies“ und die als ideal geltenden „Chads“ (vgl. Madlener 2026). Bewertet werden zum Beispiel Gesichtssymmetrie, Kieferstruktur, Hautbild, Schulterbreite oder Augenform. Diese Kriterien werden häufig mit pseudowissenschaftlichen Argumenten aus der Evolutionspsychologie oder Biologie legitimiert und als objektive und unveränderliche Maßstäbe von Attraktivität dargestellt (vgl. Solea/Sugiura 2025, 8f.).

Insbesondere in der „Looksmaxxer“-Sprache zeigt sich, wie stark Aussehen als zentraler Bewertungsmaßstab verankert ist: Wird das eigene Erscheinungsbild erfolgreich optimiert, gilt eine Person als „ascended“, während das Übertreffen anderer durch Attraktivität und Ausstrahlung als „mogging“ bezeichnet wird (vgl. Madlener 2026). Die Hierarchisierung setzt sich also auch auf sprachlicher Ebene fort. Die genannten Begriffe sind Teil einer spezifischen Incel-Terminologie, die innerhalb der Communitys entstanden ist und deutlich macht, wie hier mit entmenslichenden und normierenden Kategorien gearbeitet wird.

Problematisch sind dabei nicht nur die Reduktion von Individuen auf ihr Aussehen und die Reproduktion toxischer Männlichkeitsideale, sondern auch die ideologische Aufladung. Körperliche Merkmale werden häufig mit Vorstellungen von genetischer Überlegenheit verknüpft, die an rassistische und „White Supremacy“-Denkweisen anschließen. Attraktivität erscheint als ein Ausdruck von biologischer Wertigkeit und legitimiert damit bestehende Ungleichheiten. (vgl. Solea/Sugiura 2025, 9f.)

„Looksmaxxer“ knüpfen an diese Logik an. Ihr Ziel ist es, innerhalb dieser vermeintlichen Hierarchie aufzusteigen und ihren „Sexual Market Value“ zu erhöhen – und das um jeden Preis.

Selbstoptimierung bis Selbstzerstörung

Während das sogenannte Softmaxxing vermeintlich harmlose Maßnahmen wie mehr Sport, gesündere Ernährung, bessere Hautpflege oder eine Veränderung des Kleidungsstils umfasst und damit eng an etablierte Selbstoptimierungspraktiken anschließt, greifen sogenannte Hardmaxxer auf invasive und teils gesundheitsschädliche Methoden zurück, um das eigene Aussehen zu „verbessern“. Dazu zählen nicht nur kosmetische Eingriffe wie Gesichtsoperationen oder Beinverlängerungen, sondern beispielsweise auch der Einsatz von Steroiden, extreme Diäten oder der Konsum von Methamphetamin zur Appetitzügelung. Auch das sogenannte Bone Smashing, bei

»Körperliche Merkmale werden häufig mit Vorstellungen von genetischer Überlegenheit verknüpft, die an rassistische und 'White Supremacy'-Denkweisen anschließen.«

Gepostet auf TikTok von
@clavicular am 18.6.2026



Gepostet auf Instagram von
@clavicular0 am 22.10.2025



Begriffserklärungen

Jawline: Englisch für die Kieferlinie bzw. den Unterkiefer. Eine markante Jawline gilt in der Looksmaxxing-Szene als wichtiges Merkmal männlicher Attraktivität.

Manosphere: Sammelbegriff für männlich geprägte Online-Communities, in denen antifeministische und frauenfeindliche Weltbilder verbreitet werden.

PUAHate/SlutHate/Lookism: Internetforen aus der Incel-Sphäre mit frauenfeindlichen Diskursen über Attraktivität, Geschlechterverhältnisse und sexuelle Beziehungen (PUA = Pick-Up Artists).

Subhuman: Abwertend für einen Mann, der innerhalb der Attraktivitätshierarchie als besonders unattraktiv gilt (englisch „Untermensch“).

Normie: Bezeichnung für einen Mann, der als durchschnittlich aussehend und unauffällig gilt.

Chad: Bezeichnung für einen Mann, der als stereotypisch besonders attraktiv und sozial bzw. sexuell erfolgreich gilt. Weibliches Äquivalent: „Stacy“.

Ascended/Ascending: Vermeintlicher Aufstieg innerhalb der Attraktivitätshierarchie durch die erfolgreiche Optimierung des eigenen Aussehens (englisch „aufgestiegen“ bzw. „aufsteigen“).

Mogging: Übertreffen einer anderen Person durch ein als überlegen wahrgenommenes Aussehen.



© Elkhophoto/istockphoto.com

dem mithilfe eines Hammers selbstständig Kiefer- oder Schädelknochen beschädigt werden sollen, gilt als eine beliebte Methode, um ein vermeintlich markanteres, „maskulineres“ Gesicht zu erhalten. Die damit verbundenen gesundheitlichen Risiken werden dabei meist bewusst ausgeblendet. (vgl. Bräunlein 2026)

Entsprechende Praktiken werden in Online-Foren und auf Social Media nicht nur diskutiert, sondern auch in Form von konkreten Anleitungen verbreitet und aktiv beworben. Begriffe wie „Bone Smashing“ sind bei Plattformen wie TikTok zwar gesperrt, lassen sich aber unter leicht abgewandelten Schreibweisen problemlos aufrufen. Unter Hashtags wie #looksmaxx, #ascending oder #mog finden sich zahlreiche Videos mit Erklärungen, die zu einem besseren Aussehen verhelfen sollen.

Umstrittene Influencer wie Andrew Tate oder der 20-jährige Clavicular, die beide auch wegen ihrer Nähe zum Rechtsextremismus immer wieder in der Kritik stehen, fungieren dabei innerhalb der Szene als Vorbilder und Verstärker zugleich. Sie präsentieren extreme Maßnahmen als legitime Mittel zur Selbstoptimierung, rahmen die Methoden durch eine pseudowissenschaftliche Aufmachung und erreichen mit ihren Inhalten ein großes, oft junges Publikum. (vgl. Bräunlein 2026)

Schleichende Normalisierung

Nicht nur aus gesundheitlicher Perspektive kann „Looksmaxxing“ zu einer Gefahr werden. Gerade für junge Männer, die sich unsicher, einsam oder unzufrieden mit ihrem Körper fühlen, bieten entsprechende Inhalte scheinbar einfache Erklärungen und klare Lösungsversprechen. Diese Dynamik wird durch die Logiken Sozialer Plattformen zusätzlich verstärkt. Schnell können digitale Echokammern entstehen, in denen sich bestimmte Weltbilder verdichten und radikalisierten. Die überwiegend männlichen Nutzer

werden wiederholt mit ähnlichen Inhalten konfrontiert, wodurch sich ein geschlossenes Deutungssystem herausbildet, das alternative Perspektiven zunehmend ausblendet und den Druck zur Selbstoptimierung weiter erhöht.

Es entsteht eine Community, die von gemeinsamen Vorstellungen von männlicher Dominanz, rassistischen Schönheitsidealen und gesellschaftlicher Kritik geprägt ist. Der Feminismus wird dabei oft für den vermeintlichen Niedergang der Gesellschaft und die eigene Unzufriedenheit verantwortlich gemacht (vgl. Sousbois 2025, 56). Häufig verschränkt sich die Fixierung auf körperliche Optimierung mit ideologischen Elementen wie biologischem Determinismus und kolonialen Hierarchien, antifeministischen Narrativen und einem toxischen Männlichkeitsbild. Diese Ideologien werden in Videos eher indirekt vermittelt, wodurch diese anschlussfähig für ein breites Publikum bleiben. (vgl. Solea/Sugiura 2025, 9f.)

Die zunehmende Verlagerung dieser Inhalte aus speziellen Online-Foren in den Mainstream Sozialer Netzwerke kann dazu beitragen, dass entsprechende Denkweisen an Sichtbarkeit gewinnen und in der Gesellschaft schrittweise normalisiert werden. Begriffe, Symbole und Ideale, die ursprünglich aus der Incel- und Manosphere stammen, finden sich heute zunehmend auch in populären Social Media-Diskursen.

„Looksmaxxing“ stellt damit mehr als einen fragwürdigen Internetrend dar. Es kann zum Einstieg in eine Ideologie werden, die Unsicherheiten systematisch ausnutzt und in ein radikales Weltbild überführt. Die eigentliche Gefahr liegt dabei weniger in einzelnen Praktiken als in ihrer schleichenden Normalisierung. Wenn radikale Vorstellungen über Geschlecht, Körper und Wertigkeit von Menschen zunehmend in den Mainstream diffundieren, verschieben sich auch gesellschaftliche Normen.

Quellen

- Bräunlein, Annette: Looksmaxxing. Beauty, Fitness und Rechtsextremismus. Artikel vom 30.03.2026, <https://kurzlinks.de/o5px>, abgerufen am 23.06.2026.
- Madlener, Hannah: Was ist Looksmaxxing? Das beste Beispiel dafür, dass das Patriarchat auch Männern schadet. Artikel vom 11.05.2026, <https://kurzlinks.de/hm2a>, abgerufen am 23.06.2026.
- Solea, Anda Iulia/Sugiura, Lisa: Digital Subcultural Diffusion Theory: Rebranding the incel ideology through Looksmaxxing, Sub5s and the PSL scale. In: Crime, Media, Culture: An International Journal, 2025, S. 1-36.
- Solea, Anda Iulia/Sugiura, Lisa: Mainstreaming the Blackpill: Understanding the Incel Community on TikTok. In: European Journal on Criminal Policy and Research, Nr. 29, Bd. 3, 2023, S. 311-336.
- Sousbois, Ozan Félix: Incels, Looksmaxxing, and the Surgical Design of the 'Chad'-vertised Body. In: Body & Society, Nr. 31, Bd. 4, 2025, S. 33-62.



Finja Hogeterp
(Praktikantin AJS)