



LESEPROBE

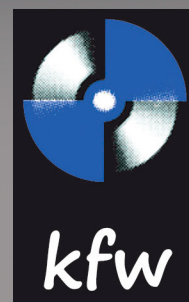
SHUT UP BITCH

Der Kampf um Männlichkeit



LERNMATERIALIEN
von Alia Pagin

www.filmwerk.de



SHUT UP, BITCH! – DER KAMPF UM MÄNNLICHKEIT

Eine DVD/Online-Version mit dem Recht für eine nichtgewerbliche öffentliche Vorführung erhalten Sie [hier](#).

Deutschland 2025,

Dokumentarfilm, 45 Min., Farbe

Aus der Reihe: ARD Story 

Buch und Regie: Stefanie Delfs, Antonia Märzhäuser

Produktion: Picture-Punks Kathrin Lindemann & Nele Pasch Filmproduktion GbR im Auftrag des Südwestrundfunks 2025

Lizenziert durch SWR Media Services GmbH 

ZUR AUTORIN

Alia Pagin arbeitet seit 2003 als Medienpädagogin mit dem Schwerpunkt auf Medienbildung und „gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit“ und berät unter anderem zu Medienbildungskonzepten und pädagogischen Fachtagungen. Sie arbeitet mit Kindern, Jugendlichen, Studierenden und in der Erwachsenenbildung. www.media-cation.de

GLIEDERUNG

Autorinnen/Regisseurinnen	S. 03
Stichworte	S. 03
Kurzcharakteristik	S. 03
Inhalt	S. 03
Kapitelüberblick	S. 04
Einsatzmöglichkeiten	S. 04
Didaktische Hinweise zum Filmeinsatz	S. 05
Übergeordnete Themen – didaktisches Material – Begriffsklärungen	S. 05
Weitere Filme des kfw zu den Themen <i>Feminismus</i> , <i>Frauenfeindlichkeit</i> und <i>Gleichberechtigung</i>	S. 06
Überblick zu den Arbeitsblättern/Fragen und Diskussionsanregungen	S. 07
M01–M08	S. 08–16

AUTORINNEN/REGISSEURINNEN

Stefanie Delfs ist Podcast-Autorin (<https://www.torial.com/stefanie.delfs#profile>), Filmemache-
rin und freie Producerin, arbeitet unter anderem für die ARD, Deutschlandfunk Nova und den
WDR.

Antonia Märzhäuser ist freie Autorin und Reporterin für Dlf, ARD-Fernsehen und Print, unter
anderem für [faz.net](https://www.faz.net) und [tagesspiegel.de](https://www.tagesspiegel.de)

Die beiden Autorinnen haben bereits ein Radiofeature über Frauenhass im Netz veröffentlicht:
„Der autoritäre Mann – Doku über Frauenhass im Netz“ (ARD Radiofeature vom 03.12.2023,
52 Min.: <https://www.ardaudiothek.de/episode/urn:ard:publication:0e1a01153a7131dc/>)

STICHWORTE (in alphabetischer Reihenfolge)

AfD, Alt-right, Ambiguität, Antifeminismus, Andrew Tate, Betroffenenperspektive, Blue Pill/
Blaue Pille Coaches, digitale Gewalt, Demokratie, Diskriminierung, Donald Trump, Feminismus,
Frauenhass, Generation Z, Geschlechterrollen, Gleichberechtigung, Hamza, Identität, Incels, Joe
Rogan, Journalismus, Maximilian Krah, Manosphere/Mannosphäre, Menschenrechte, Maskulinität,
Matrix, Männlichkeitskrise, Meinungsfreiheit, Menschenwürde, Online-Radikalisierung, digitale
Räume, Patriarchat, Rechtsextremismus, Red Pill/Rote Pille, Sexismus, sexuelle Gewalt, Tradition,
Weltfrauentag/08. März

KURZCHARAKTERISTIK

„Wie wird man ein richtiger Mann?“ Mit dieser Frage und stereotypen, misogynen Identitätsan-
geboten verbreiten Influencer seit Jahren antifeministische Ideologien, die sich auch in rechtspo-
pulistischen und rechtsextremistischen Diskursen weltweit wiederfinden – nicht nur im digitalen
Raum, sondern mittlerweile auch (wieder) in der Politik.

Scheinbar überwundene, klischeehafte Vorstellungen von Männlichkeit und Weiblichkeit und
damit verbundene Forderungen an Geschlechterrollen sind wieder im öffentlichen Diskurs ver-
tretbar. Die Doku lässt einen jungen Nutzer zu Wort kommen, der sich von diesen Ideologien
angesprochen fühlt, und zeigt die Netzwerke auf, die (semi-)öffentliche Diskurse mit politischen
Wahlkämpfen und Forderungen verbinden, ebenso wie die realen Konsequenzen für Frauen-
rechte weltweit.

INHALT

SHUT UP, BITCH! – DER KAMPF UM MÄNNLICHKEIT beleuchtet, wie weitverbreitet frauen-
verachtende und antifeministische Diskurse im digitalen Raum sind. Dabei werden über zu-
nächst harmlos klingende Angebote fragwürdige und stereotypisierende Geschlechterrollen
legitimiert und auch politisch instrumentalisiert. Ein junger Mann, der anonym bleiben möchte,
berichtet, wie er über Inhalte zu Ernährung und Fitness in Sozialen Medien auf die Fragestel-
lung „Wie sollte sich ein Mann definieren?“ stieß und somit relativ schnell auf Ideologien traf, die
Männern und Frauen nicht nur klar ein- und abgegrenzte Identitätsdefinitionen anbieten, son-
dern auch sexualisierte Gewalt rechtfertigen.

Der Protagonist, Alex, beschreibt dabei, dass er von einem relativ „links“ eingestellten Men-
schen (*Fridays for Future*-Aktivist und Veganer) zu einer Person wurde, die nun politisch auf der
rechten Seite steht.

Die sogenannte Manosphere (Deutsch: Manosphäre) spielt dabei eine maßgebliche Rolle. Zunächst als eine subkulturelle Erscheinung im Netz vor einigen Jahren bereits auffällig, werden unter diesem Sammelbegriff antifeministische und frauenverachtende Ideologien sowie Männlichkeitsideale verstanden. Sie bilden sich im digitalen Raum, vor allem in Onlinecommunities, Blogs und Foren ab. Soziale Netzwerke werden dabei auch strategisch genutzt: Algorithmische Entscheidungssysteme begünstigen häufig stark polarisierende und emotionalisierende Inhalte, wodurch auch frauenverachtende Positionen verstärkt verbreitet und oft im Kontext von Monetarisierungsstrategien produziert werden.

Sogenannte Influencer wie der Kampfsportler Andrew Tate oder der US-amerikanische Podcaster Joe Rogan erreichen mit Millionen von Anhängern/Followern ein breites Publikum und lassen sich auch von Politikern in Wahlkämpfen einspannen. Das prominente Beispiel im Film ist Donald Trump, der gezielt diese Formate für seinen Wahlkampf genutzt hat, um die Zielgruppe von jungen (und vor allem männlichen) Wählern zu erreichen.

Es kommt auch eine junge Frau zu Wort, die ihre erste Beziehung als Teenagerin zu einem jungen Mann beschreibt, der online in ein sogenanntes Rabbit Hole¹ dieser Szene geraten ist, und beschreibt eine schleichende Veränderung der Beziehung, die sich auch in frauenverachtenden Einstellungen des Partners zeigt.

Die Feminismusforscherin Veronika Kracher und die Autorin und Publizistin Alice Hasters ordnen den Phänomenbereich des globalen Antifeminismus als menschenverachtende Ideologie ein, der Männlichkeitsforscher Maximilian Schneider von Gesicht zeigen! e.V. betont die Notwendigkeit, jungen Männern anders besetzte Identifikationsmöglichkeiten aufzuzeigen und die Verunsicherungen, die als „Männlichkeitskrise“ eingeordnet werden, aufzufangen, und der Politikberater Johannes Hillje ordnet die politischen Dimensionen der antifeministischen Szenen ein.

KAPITELÜBERBLICK (die Kapitel sind mit den Time-Codes aufrufbar)

Kap.	TC	Inhalt
1)	00:00	Einstieg und Problemaufriss
2)	06:07	Manosphere: Aufbau und Strategien der Ideologie
3)	15:30	Andrew Tate, die Manosphere und die Sozialen Medien
4)	25:07	Politische/gesellschaftliche Dimensionen, die Folgen für Betroffene

EINSATZMÖGLICHKEITEN

Weiterführende Schulen, Sek I ab Klasse 9 (14 Jahre), Sek II

Fächer: PoWi, Ethik, Geschichte, Deutsch, ev. und kath. Religion

Berufsbildung und berufliche Weiterbildung, außerschulische Jugendarbeit, Erwachsenenbildung

¹ <https://lexikon.stangl.eu/33765/rabbit-hole-effekt>

DIDAKTISCHE HINWEISE ZUM FILMEINSATZ

Frauenfeindlichkeit und Antifeminismus machen sich auch an Schulen bemerkbar. Daher sollte man immer etwas mehr Zeit für die Bearbeitung des Filmmaterials einplanen. Denn oftmals berichten Teilnehmende von eigenen Diskriminierungserfahrungen, und manche der Erfahrungen können für andere in der Gruppe nicht unbedingt offensichtlich sein (u. a. Benachteiligung aufgrund von religiöser Zugehörigkeit, sexueller Orientierung, sozialer Herkunft).

Zudem kann es sein, dass nicht alle in einer Gruppe das gleiche Basiswissen teilen, weswegen immer Raum für Fragen zur Verfügung gestellt werden und die gemeinsame Arbeit in einem bewusst ausgesprochenen „Schutzraum“ stattfinden sollte. Eine Methode, um offenen Fragen Raum zu geben und zunächst emotionale Unterstützung anzubieten, ist die „NÜM-Methode“ – **nach** Sichtung des Films können die Schüler*innen folgende Fragen beantworten:

- Was hat mich nachdenklich gemacht?
- Was hat mich überrascht?
- Was finde ich merk-würdig (sowohl seltsam als auch erinnenswert)?

ÜBERGEORDNETE THEMEN – BEGRIFFE – HILFSANGEBOTE – DIDAKTISCHES MATERIAL (Stand: 05.06.2026)

Begriffe und Sachverhalte, die mit den Schüler*innen vor dem Sichten des Films geklärt werden sollten:

Patriarchat/Matriarchat

<https://www.fes.de/wissen/gender-glossar/patriarchat>

<https://soztheo.de/glossar/matriarchat/>

Antifeminismus, Misogynie, Sexismus:

<https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/apuz/267942/frauenfeindlich-sexistisch-antifeministisch/>

<https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-in-einfacher-sprache/331402/sexismus/>

Manosphere, Incels, Pick-up-Artists:

<https://www.servicestelle-jugendschutz.de/2025/07/social-media-und-die-manosphere-sind-maennliche-jugendliche-in-gefahr/>

https://www.fu-berlin.de/presse/informationen/fup/2025/fup_25_076-mapping-the-germanosphere/index.html

Hilfsangebote bei antifeministischen Übergriffen/verbaler und körperlicher Gewalt gegen Frauen:

<https://antifeminismus-melden.de/>

<https://myprotectify.org/>

hateaid.org

<https://www.amadeu-antonio-stiftung.de/antifeminismus/das-koennen-sie-tun/>

<https://www.frauenaerzte-im-netz.de/frauengesundheit/gewalt-gegen-frauen/hilfsangebote-fuer-frauen-mit-gewalterfahrung/>

<https://www.polizei-beratung.de/infos-fuer-betroffene/haeusliche-gewalt/>

Antifeminismus im Unterricht begegnen, BpB:

<https://www.bpb.de/lernen/digitale-bildung/werkstatt/546794/echte-maenner-und-wahre-weiblichkeit-antifeminismus-im-unterricht-begegnen/>

Links zum Film:

<https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/gesellschaft-ard-doku-uber-die-gefahren-durch-manfluencer-14267000.html>

<https://www.swr.de/kultur/filme-und-serien/ard-story-shut-up-bitch-gespraech-mit-der-filmemacherin-stefanie-delfs-100.html>

WEITERE KFW-FILME ZU DEN THEMEN FEMINISMUS, FRAUENFEINDLICHKEIT UND GLEICHBERECHTIGUNG (Auswahl, Stand: 05.06.2026):

Der rote Koffer

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3486>

Die göttliche Ordnung

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=2680>

Die Solistinnen

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3367>

Ein Tag ohne Frauen

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3606>

Elaha

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3429>

Get Home Safe

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3348>

Gott existiert, ihr Name ist Petrunya

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3006>

Marinette. Kämpferin. Fußballerin. Legende.

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3462>

Monochrome

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3545>

Rechts. Deutsch. Radikal.

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3110>

She Chef

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3566>

The United States vs. Billie Holiday

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3171>

We want sex

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=1914>

Suffragette – Taten statt Worte

<https://lizenzshop.filmwerk.de/shop/detail.cfm?id=3307>

ÜBERBLICK ÜBER DIE LERNMATERIALIEN

Vorbemerkung:

Alle Arbeitsblätter sind für den Einsatz ab Klasse 9 (ab 14 Jahren) geeignet.

Schüler*innen ABs:

M01 Begriffserklärungen „Feminismus“, „Antifeminismus“

M02 Fallbeispiel Alex

M03 Manosphere: Aufbau und Strategien der Ideologie

M04 Frauenhass

M05 Andrew Tate

M06 Antifeministische „Trends“ auf Social Media

M07 Politische Dimension und Journalismus

M08 Gesellschaftliche Konsequenzen

Vielen Dank

für Ihr Interesse an unseren Lernmaterialien

Die vollständige Fassung kann zusammen mit dem Film erworben werden. Mehr Informationen zu diesen und weiteren pädagogischen Materialien zu vielen Filmen finden Sie im Shop des kfw

