

VON FITNESS
ZU FASCHISMUS

GEFAHREN
EXTREMER
MÄNNLICHKEIT

Julia Ebner suhrkamp nova

suhrkamp nova

Julia Ebner

Von Fitness zu Faschismus

Gefahren extremer Männlichkeit

Aus dem Englischen von
Daniel Beskos, Matthias Strobel
und Eva Regul

Suhrkamp

Erste Auflage 2026
Deutsche Erstausgabe
© der deutschsprachigen Ausgabe
Suhrkamp Verlag GmbH, Berlin, 2026
© 2026, Julia Ebner
Alle Rechte vorbehalten.
Wir behalten uns auch eine Nutzung des Werks
für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.
Umschlaggestaltung: Brian Barth, Berlin
Umschlagabbildung: Media Guru/Shutterstock
Satz: Satz-Offizin Hümmer GmbH, Waldbüttelbrunn
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-518-43325-6

Suhrkamp Verlag GmbH
Torstraße 44, 10119 Berlin
info@suhrkamp.de
www.suhrkamp.de

Von Fitness zu Faschismus

Für meine Jungs

Inhalt

Unter kämpfenden Männern 11

Das neue Zeitalter der Männlichkeitsmythen 19

Fleisch

1 Warum Männer kämpfen 28

2 Alpha Male oder Soy Boy 39

Geld

3 Blut als Geschäft 87

4 Der Kampf um Ressourcen 107

Muskeln

5 Bruderschaften der Gewalt 138

6 Die *Strongman*-Show 156

Die Zukunft der Gewalt

7 Technologiegestützte Gewalt 191

8 Tech-Patrimonialismus 212

Jenseits der Gewalt

9 Was wir erben, was wir wählen 224

10 Neue Formen von Männlichkeit 238

Anmerkungen 263

Unter kämpfenden Männern

Zhengzhou, China. September 2016.

Es war ein merkwürdiger Tag gewesen. Ich war fünfundzwanzig, reiste durch China und hatte kurz entschlossen einen Flug nach Dali storniert. Um fünf Uhr morgens war ich über das verschlossene Tor meiner Unterkunft in Chengdu geklettert und zum Flughafen gefahren, um nach Zhengzhou zu fliegen – eine Stadt, über die ich absolut nichts wusste. Ich landete ohne Bargeld, ohne Reservierungen und ohne einen Plan außer dem Namen des Berges, zu dem ich wollte: Song Shan, die Geburtsstätte des Kung-Fu. Der Geldautomat war kaputt, die Wechselstube geschlossen. Ich ließ mich im Wartebereich auf einen Plastikstuhl fallen, schloss die Augen und überlegte, ob ich aufgeben und umkehren sollte.

Als ich die Augen wieder öffnete, standen drei Polizisten vor mir. »Wohin wollen Sie?«, fragte einer von ihnen.

»Zum Berg Song«, sagte ich vorsichtig auf Chinesisch.

Er lächelte. »Das ist aber weit. Da müssen Sie den Bus nehmen. Und der Geldautomat funktioniert heute nicht, stimmt's?«

Ich sah ihn an und nickte.

»Sind Sie allein unterwegs?«

Ich nickte wieder.

»Dann kommen Sie mal mit, ich bringe Sie zur nächsten Bank.«

Es fühlte sich seltsam an, den Flughafen in einem Polizeiauto zu verlassen. Würde diese Geschichte damit enden, dass ich entführt wurde und auf Nimmerwiedersehen verschwand? Er ist Polizist, versuchte ich mich zu beruhigen.

»Das ist jedenfalls das erste Mal in meinem Leben, dass ich in einem Polizeiauto mitgenommen werde«, sagte ich freundlich.

»Na, das will ich hoffen.« Er lachte.

Ich hätte am liebsten ein Selfie gemacht, entschied mich aber dagegen. Nicht, dass sie mich noch für eine Spionin hielten. Andererseits – was für eine Spionin würde ein Selfie machen?

Zurück am Flughafen, fand ich schnell ein Taxi. »Wohin?«, fragte der Taxifahrer schroff.

»Zum Berg Song.«

Er drehte sich zu mir um und sah mich halb belustigt, halb neugierig an. »Kung-Fu, was?«

Ich nickte.

»Ist das nicht ein bisschen hart für eine Frau?«

Ich verkniff mir eine Antwort. Dies war nicht der richtige Moment für eine Diskussion über Geschlechterrollen in China, und außerdem war mein Chinesisch dafür nicht gut genug.

Am Ziel angekommen, begrüßte uns ein Junge, der nicht älter als neun sein konnte, und führte uns auf einem Pfad den Berg hinauf. Zu meiner Überraschung war der Taxifahrer aus dem Auto gestiegen und wanderte mit uns auf den Song Shan.

Meine Beine brannten unter dem Gewicht des Rucksacks, und ich wurde mit jedem Schritt nervöser. Alles, was ich über Kung-Fu wusste, stammte aus *Kung Fu Panda*, *Kill Bill* und Bruce-Lee-Filmen. Mein Chinesisch war eingerostet, und ich hatte keine Ahnung von Meditation.

Als wir den Shaolin-Tempel auf halber Höhe des Berges erreichten, traten wir, ohne für ein Ticket zu bezahlen, durch die Pforte, vorbei an einer langen Warteschlange von Touristen. Eini-

ge von ihnen starrten uns an, andere protestierten lauthals, und ich war froh, dass ich nicht genug chinesische Schimpfwörter kannte, um zu verstehen, was sie riefen. Der Taxifahrer gab den Mönchen an der Eingangskontrolle ein beiläufiges Handzeichen, als wollte er sagen: »Hi, Leute, ich bin's.« Kannte er sie? Einer der Mönche sah mich argwöhnisch an, ließ uns aber vorbei.

Schließlich erreichten wir einen abgesperrten Bereich und ein Gebäude mit dem Schriftzug:

少林寺禅武研修基地

(Shaolin-Zen-Tempel und Kampfkunst-Trainingscamp)

»Wir sind da«, sagte der Junge. Es waren die ersten Worte, die er zu uns sprach. Seine Stimme klang viel erwachsener als neun.

»Das ist das älteste in China, oder?«

Jetzt nickte er.

»Hier haben Touristen keinen Zutritt«, ergänzte der Taxifahrer. »Es gibt schon genug überlaufene, kommerzielle Kung-Fu-Zentren in Henan. Das hier ist anders.«

Die Wände im Innern des Tempels waren mit Kalligrafie geschmückt – ich erkannte das Zeichen 禪 (chán), das »Meditation« bedeutet, die Grundlage des Zen-Buddhismus.

»Ihr werdet jetzt den Großmeister kennenlernen«, verkündete der Junge, als er vor einer hohen Holztür stehen blieb. »Wir nennen ihn ›Da Shifu.«

Er sah mich warnend an und flüsterte: »Er ist sehr streng«, bevor er die Tür öffnete.

Aber der Großmeister war vollkommen anders, als ich ihn mir vorgestellt hatte. Hatte ich wirklich einen mystischen alten Mann mit weißem Bart erwartet wie Pai Mei in *Kill Bill*?

Tja, Da Shifu war weder alt noch hatte er einen langen, weißen Bart. Er sah aus, als gehörte er in die Gegenwart, nicht in die Vergangenheit – Mitte dreißig, hellwach, furchteinflößend.

Der Taxifahrer kreuzte die Arme vor der Brust und neigte den Kopf vor dem Großmeister. Ich tat es ihm nach.

»Zuo.«

Ich gehorchte und nahm auf einem kleinen Holzstuhl Platz.

Der Taxifahrer setzte sich mit etwas sorgenvoller Miene auf den Stuhl neben mir. Und ich fragte mich: Würden sie wirklich eine Frau aus dem Westen, die kaum Kung-Fu beherrschte und mittelmäßig Chinesisch sprach, an diesem mysteriösen Ort akzeptieren?

Da Shifu stellte dem Taxifahrer Fragen über mich in der dritten Person, als wäre ich gar nicht da. Schließlich wandte er sich an mich. »Warum willst du Kung-Fu lernen?«

Bevor ich antworten konnte, schoss seine Faust auf mich zu und stoppte zwei Millimeter vor meinem Gesicht. Ich spürte den Luftzug am Ohr und hörte die Kontraktion seiner Muskeln. Mir stockte der Atem.

Dann lachte er. »Viele Ausländer glauben, beim Kung-Fu gehe es darum, möglichst fest zuzuschlagen. Sie verstehen es nicht. Die Energie muss von innen kommen. Wir brauchen keine Muskeln. Selbst ein Zwölfjähriger, den ich trainiere, könnte diese Leute besiegen.«

Das war meine Initiation. Nicht in die Gewalt, sondern in eine Disziplin, die Mut, Demut und Selbstbeherrschung erfordert. Eine Disziplin, die mich an meine körperlichen Grenzen bringen und meine Schwächen offenlegen, mich aber zugleich innere Stärke lehren würde. Im Shaolin-Tempel ging es beim

Kampf nie darum, den Gegner zu dominieren, sondern immer um Verteidigung, Ausgleich und den Weg der Mitte.

Ostritz, Deutschland. November 2018.

Zwei Jahre später saß ich wieder in einem Polizeiauto. Ich befand mich in Ostdeutschland, wir fuhren in Richtung der polnischen Grenze. Obwohl ich dieses Mal einen klaren Plan hatte, war ich noch viel nervöser. Ich hatte zwar nichts Illegales getan, aber ich war auf dem Weg zu Menschen, die sehr wohl gegen Gesetze verstießen. Die Veranstaltung, zu der ich wollte, hätte keinen größeren Gegensatz zum Tempel auf dem Song Shan darstellen können. Als wir am Rand des malerischen mittelalterlichen Städtchens Ostritz anhielten, sah ich schon Plakate für »Schild & Schwert« – das größte Neonazi- und Mixed-Martial-Arts-Festival Europas.

Ich übte mehrmals laut, mich vorzustellen: »Hallo, ich bin Anna.« Dann überzeugte ich mich mit einem Blick in den Rück- und die Seitenspiegel, dass niemand mich aus dem Polizeiauto aussteigen sah. Ich hielt meine Handtasche mit Wegwerfhandy, etwas Bargeld und einem Sicherheitsalarm fest umklammert, atmete tief durch und ging auf die Warteschlange aus alten und jungen Neonazis am Einlass zu.

Dass die Polizei die Festivalbesucher am Eingang des Geländes nach Waffen durchsuchte, beruhigte mich etwas. Trotzdem wiederholte ich im Geiste die Selbstverteidigungstechniken, die ich am Berg Song gelernt hatte. Die Leute konnten schließlich immer noch zuschlagen. Manche von ihnen waren professionelle MMA-Kämpfer, andere bereiteten sich in den Fight Clubs, die in Deutschland aus dem Boden schossen, auf einen »Rassenkrieg« vor.

Ich betrat das Festivalgelände.

Die Organisatoren von »Schild & Schwert« waren Thorsten Heise, der schon seit Langem in der NPD aktiv war, und Benjamin Brinsa, ehemaliger Anführer der Hooligangruppe Scenario Lok. Auf den ersten Blick wirkte das Festival wie ein ganz normales Volksfest in der Provinz: Bierzelte, Verkaufsstände und eine Halle, die als Konzertraum und Sportarena diente. Die meisten Leute sahen ziemlich gewöhnlich aus. Hätten sie in der U-Bahn neben mir gesessen, wäre mir nie in den Sinn gekommen, dass sie Neonazis sein könnten – aber mit der Zeit bemerkte ich immer mehr T-Shirts mit einem verzerrten Hakenkreuz oder den Buchstaben HTLR. Und es gab noch weitere Indizien: »Fascho-Undercuts«, White-Rex-Caps, Armbänder mit dem Schriftzug »Defend Europe«.

Mein schwarzer jumpsuit saß unbequem unter meiner Lederjacke. Aber es war schwer genug gewesen, geeignete Klamotten für ein Neonazi-MMA-Festival zu finden, da hatte ich nicht auch noch auf die perfekte Passform achten können. Man kann schließlich im Laden schlecht sagen: »Hallo, ich suche ein Outfit, in dem ich mich unauffällig unter rassistische Kampfsportler und Hatecore-Musiker mischen kann.« Da hatte ich noch keine Ahnung, was für ein Neonazi-MMA-Markenimperium ich kennenlernen würde.

»Ich würde dir empfehlen, deine billige Lederjacke durch diesen Hoodie hier zu ersetzen.« Ich drehte mich um und blickte in das grinsende Gesicht eines Mannes mit blondem Undercut. Patrick Schröder sieht nicht aus wie ein typischer Schläger. Er war zwar 2015 verurteilt worden, weil er den Hitlergruß gezeigt hatte, aber ansonsten pflegte er das Image des »freundlichen Nazis« und präsentierte sich in seinen Äußerungen und

seinem Auftreten eher wie ein Geschäftsmann als wie ein Skinhead. Dazu passte auch das Merchandise: Seine 2008 gegründete Kleidermarke Ansgar Aryan stellte den modischen Look in den Vordergrund, verwendete aber zugleich versteckte extremistische Symbole. Sein Zielpublikum waren junge Leute, und er betonte, die Bewegung müsse sie »sanft, schmerzfrei und möglichst unterhaltsam an unsere politische Grundhaltung heranführen«. Er wollte den Zugang über die Jugendkultur schaffen – mithilfe von MMA, Musik und Mode.

Nachdem ich den Hoodie höflich abgelehnt hatte, versuchte er, mir ein T-Shirt mit dem Aufdruck »Keine Gnade« zu verkaufen. Diese Botschaft widersprach so ziemlich allem, was ich im Shaolin-Tempel gelernt hatte. »Nein, danke, ich ...«

Er fiel mir ins Wort: »Ach, jetzt sag nicht, du kommst morgen wieder. Wer weiß, ob es noch ein Morgen gibt.«

Trotz seiner apokalyptischen Rhetorik verdiente er sehr auskömmlich mit seinem Geschäft. Nipster (Nazi-Hipster)- und weiße MMA-Mode wurde immer beliebter. An einem der Nachbarstände waren die Größen M und L komplett ausverkauft. Der Verkäufer erzählte mir: »In diesem Sommer wollen einfach zu viele Leute unsere MMA-Shirts haben.«

In den Jahren danach wurden diese Muster, die ich 2018 in Ostritz beobachtete, sichtbarer und sozial anschlussfähiger. Influencer, Podcaster und politische Akteure begannen, alte Männlichkeitsmythen mit neuen Methoden zu verbreiten. Männer seien körperlich und mental schwach geworden und müssen ihre Stärke wiederfinden. Sie werden zum Kampf aufgerufen: für Familie und Nation, und gegen Feminismus, Migration und liberale Werte.

Gewalttätige Männlichkeit erlebt seither ein weltweites Comeback. Neonazis in Kampfmontur sind ein Extrembeispiel, aber die Wiederkehr jahrhundertealter Männlichkeitsmythen hat Auswirkungen auf uns alle. Es ist kein Zufall, dass junge Männer sich zunehmend radikalisieren, während gleichzeitig autoritäre *Strongmen* weltweit erstarken. Gleichzeitig werden Rechte, die bisher als selbstverständlich galten, wieder infrage gestellt. Wie hängen diese Phänomene zusammen? Welche Muster sind aus der Vergangenheit bekannt und was ist neu? Und vor allem: Was steht heute auf dem Spiel?

Das neue Zeitalter der Männlichkeitsmythen

Junge Männer, die in einem TikTok-Livestream rohe Leber und Stierhoden essen.

Ein Influencer, der predigt, man solle Frauen das Wahlrecht entziehen.

Ein Schüler, der mithilfe von KI sexualisierte Deepfakes von einer Klassenkameradin erstellt.

Ein Mann, der bei einem Mixed-Martial-Arts-Turnier für Weiße trainiert, um sich auf einen »Rassenkrieg« vorzubereiten.

Maskierte, schwer bewaffnete ICE-Agenten, die durch die Straßen von Minneapolis patrouillieren.

Sie alle sind Teil derselben Geschichte: der weltweiten Wiederkehr destruktiver Männlichkeit. Jahrhundertlang wurde Jungen und Männern gepredigt, sie müssten Fleisch essen, Geld verdienen und Muskeln aufbauen. Sie müssten stark, reich und dominant sein, um ein angebliches Nullsummenspiel zu gewinnen – sei es auf dem Schlachtfeld, im Job oder im Schlafzimmer. Diese wiederkehrenden Muster haben das Selbstbild von Männern und Jungen und ihre Rolle in der Gesellschaft geprägt.

Solche Männlichkeitsmythen sind weder neu noch – in Maßen – zwingend schädlich. Doch jetzt, da globale Krisen, Veränderungen in der Dynamik von Partnerschaften und rasanter technologischer Wandel aufeinandertreffen, kommen sie mit beispielloser Macht wieder zum Vorschein. Und das hat weitreichende Konsequenzen: Diese Mythen gewinnen in Schulen, in Liebesbeziehungen und in der internationalen Politik immer stärker an Einfluss.