Nicht Mehr Mein Land - In der Manosphere

von Alexander Gutsfeld
Regie: Helen Malich
Produktion: BR 2026, ~ 150 Minuten

Ali Gutsfeld taucht ab in die Manosphere. Einen Ort voller Muskeln, Geld und Lifestyle-Gurus. Er trifft junge Männer, die um ihren Platz in der Welt kämpfen - und landet bei Verschwörungstheorien, Frauenhass und rechten Populisten. Was ist los mit den Bros? Warum klingt die AfD plötzlich wie Andrew Tate? Und wie gefährlich ist das alles? Es ist eine Reise zu Red Pills, Rankings und Looksmaxxern. Zu Menschen, die sich selbst optimieren und welchen, die abdriften. Und zu netten Leuten, die sich die gleichen Fragen stellen wie du und ich.

Folge 1: So wirst Du ein Alpha!

Juri will das Beste rausholen, aus sich und seinem Leben. Dabei helfen ihm die Botschaften von Andrew Tate, dem König der Manosphere. Auch Frauenhass, Gewalt und Anklagen schrecken Juri nicht ab. Oder doch?

Folge 2: So wirst du Diktator!

Ali trifft den "Tiktok-Guru der AfD", Erik Ahrens. Der hat dafür gesorgt, dass AfD-Politker klingen wie Gurus der Manosphere. Dann wurde Erik selbst der AfD zu rechts. Ali erlebt, wie Erik seine Meinungen und Sprachen wechselt und fragt sich: Was kann man ihm wirklich glauben?

Folge 3: So schlägst du zurück!

Frauen werden in dem einflussreichen Manosphere-Podcast "Fresh and fit" bewertet und runtergemacht. Wer macht da mit und warum? Und was passiert hinter den Kulissen? Ali trifft Frauen, die den Podcast wütend verlassen haben - und welche, die wieder hingehen würden.

Folge 4: So wirst du hot!

Um besser auszusehen, hämmert Looksmaxxer Enes auf sein Gesicht ein. In seiner Welt wird alles bewertet. Aber es gibt Dinge, die kann Enes an sich nicht ändern. Dann findet er ein ganz neues Ranking.

Folge 5: Goodbye Manosphere!

In dieser Folge merkt Ali: Die Manosphere sitzt quasi auf seiner Bettkante. Er trifft seinen Studienfreund wieder, der früher als Pick-up-Artist unterwegs war. Aber dann ist etwas passiert... und Ali und er haben nie darüber geredet. Bis jetzt. Im Gespräch merkt Ali: Er hat mit der Manosphere mehr zu tun als er bisher dachte. Aber: Wie kommen wir da wieder raus?