Looksmaxxing

Versuch, das eigene Aussehen möglichst stark zu optimieren

Herkunft

- Black-Pill-Ideologie
  - pessimistische Weltsicht
  - Erfolg angeblich hauptsächlich durch angeborene Faktoren
- Incel-Subkultur
  - „Incel": unfreiwillig zölibatäre Männer
- frauenfeindliche Manosphäre

Methoden

- Softmaxxing
  - Körperpflege
  - Hautpflege
  - Kleidung und Frisur
  - Sport
  - Ernährung
  - gesunder Schlaf
- Hardmaxxing
  - extreme Diäten
  - medizinische oder kosmetische Eingriffe
  - Knochenzertrümmerung („Bonesmashing")
  - riskante Veränderungen an Augen oder Lippen



Entwicklung

- 1990er-Jahre
  - Enstehung früher internetbasierter Subkulturen
  - Austausch in anonymen Foren
  - Diskussionen über:
    - Attraktivität
    - Beziehungen
    - sozialen Erfolg
  - Entwicklung der späteren Incel- und Manosphere-Szene
- 2000er-Jahre
  - stärkere Vernetzung dieser Online-Gruppen
  - Verbreitung pessimistischer Vorstellungen
    - Erfolg und Beziehungen seien vor allem von Aussehen und Genetik abhängig
  - Einfluss der Black-Pill-Ideologie
  - Enstehung von Attraktivitäts-Tierlists
- 2010er-Jahre
  - zunehmende Verbreitung über sozialen Medien
  - Plattformen wie Youtube, Reddit und Instagram
  - mehr Inhalte zur äußeren Selbstoptimierung
  - Unterscheidung zwischen:
    - Softmaxxing
    - Hardmaxxing
- 2020er Jahre bis heute
  - starke Popularisierung des Begriffs „Looksmaxxing"
  - Verbreitung durch Tiktok, Youtube, Memes
  - Erreichen eines größeren, auch jüngeren Publikums
  - Vermischung verschiedener Inhalte:
    - Fitness und Selbstoptimierung
    - extreme Methoden und ideologische Inhalte
  - zunehmende Kritik wegen:
    - riskanter Methoden
    - frauenfeindlicher Online-Milieus
    - unrealistischer Schönheitsideale
    - Körper- und Vergleichsdruck

Ziel

- männlicher aussehen
- attraktiver wirken
- romantischen und sexuellen Marktwert steigern