

Konstruktiver Gebrauch von Rang

Macht oder Einfluß ist Fähigkeit, etwas in Bewegung zu setzen. Es gibt bestimmte Faktoren, die zu einem Zuwachs von Macht führen. Wenn ich Macht human nutzen und teilen will, brauche ich ein Bewusstsein über meinen "Rang". Rang besteht aus der Summe der Privilegien, die ich einfach habe oder mir angeeignet habe. Dementsprechend nehme ich einen Rang ein, abhängig vom jeweiligen relativen Zusammenhang, in dem ich mich bewege. Wenn ich meinen Rang nicht annehme, verliere ich an Kraft und Authentizität und schaffe im Anderen den Wunsch nach Rache.

Rang ist eine flüssige Erfahrung in Beziehung. Rang hat nur Bedeutung und Wirkung in Beziehung zu jemand anderem. Niemand ist nur ein Opfer. Alle unsere Interaktionen tragen Möglichkeiten in sich.

A. Mindell: „Rang ist wie eine Droge, je mehr ich davon habe, umso weniger ist mir bewußt, wie ich andere damit negativ beeinflusse. Es geht nicht darum, Rang zu überwinden, sondern ihn wahrzunehmen und konstruktiv zu nutzen. Bewusst wird er zu Medizin, sonst zu Gift.“

Verschiedene Arten von Rang

Sozialer Rang:

Geerbt oder erworben, Hautfarbe, Geschlecht, Nationalität, Gesellschaftsschicht, Finanzkraft, Körperkraft, -größe, Gesundheit, Bildung, Kompetenz, Religion, Familienstand, Sexuelle Orientierung (hetero oder homo), Alter, Rationalität oder Emotionalität, Lautstärke der Stimme.

Hoher sozialer Rang macht dich nicht automatisch zu einem schlechten Menschen!

Psychologischer Rang:

Erworben: Wie ausgeglichen, balanciert bin ich, wie gut kann ich mich ausdrücken, empfinden in andere, anders Denkende oder Handelnde? Wie verhalte ich mich in Stresssituationen, oder in Konflikten?

Wie sehr stehe ich zu meiner Wahrnehmung, auch wenn nicht alle sie teilen?

Wie sehr fühle ich mich geliebt oder akzeptiert? Wie hoch ist mein Selbstbewußtsein?

Habe ich Erfahrung in schwierigen Lebenssituationen?

Wie weit kann ich mich von Launen und Komplexen loslösen?

Wie bin ich mit meinen eigenen Gefühlen verbunden – und kann ich mich davon frei machen?

Spirituelle Rang:

Erworben: Fühle ich mich von etwas Größerem getragen?

Fühle ich mich unterstützt vom Ganzen (der Gemeinschaft, dem Betrieb,...) und habe ich auch ein Bewußtsein über die immateriellen Kräfte, wie Ahnen und andere Spirits?

Kennst du deinen Lebenssinn?

Hast du Lebenserfahrung und auch Grenzerfahrungen wie Todesnähe, Krankheiten, Leid?

Wie weit kannst du dein Bewußtsein aufspannen? Kannst du den Tod als Ratgeber sehen?

Wie gut ist deine Fähigkeit in Loslassen, ohne dich als Verlierer zu erleben?

Wie zufrieden bin ich mit meinem Leben, wie ist meine Fähigkeit zu Akzeptanz?

Rang in bezug auf einen bestimmten Kontext:

In dem einen Kontext kann ich einen hohen Rang haben, in dem Anderen einen niedrigen.

Wie lange bin ich dabei? Wie beliebt bin ich? Wie vernetzt und eingebunden?

Demokratischer oder: Minderheiten Rang

z.B. Kinder, Behinderte, anerkannte Opfer oder auch Arbeiter, die in der Rangordnung unten stehen, können sich mehr erlauben gegenüber ihren Vorgesetzten als umgekehrt. Es gibt keinen Menschen, der nicht irgendeinen Rang hat.

Warum nehmen wir unseren Rang nicht ein?

- Es ist sicherer
- Ideologie (alle sind gleich)
- Schuldgefühle für das Potential und die Macht die er uns gibt.

Konflikt eskaliert wenn die Menschen sich nur mit ihrem niederen Rang identifizieren und sich ihres hohen Rangs nicht bewusst sind. Man kann auch dann Konflikt eskalieren, wenn man sich nur mit seinem hohen Rang identifiziert und die eigene Verletzlichkeit nicht sehen will.

Rang Signale:

Meistens identifizieren wir uns nur mit einem Teil unseres Rangs. Der Rest macht sich in den unbewussten Signalen auf die Andere dann reagieren.

Hoher Rang:

- sitzt entspannt, fühlt sich gemütlich
- beteiligt sich jederzeit verbal
- gewöhnlich weniger emotional, ausgeglichener
- emotional flüssig; hohe innere Wahrheit
- Abwerten der Meinungen Anderer mit: „nimms nicht persönlich, du bist ja so empfindlich.“
- Entscheidet wann sie für Kontakt offen ist
- Entscheidet die Art der Kommunikation, tendenziell gelassen, wenig emotional
- Bei Beziehungsproblemen hat der Andere das Problem. Du kannst es nicht verstehen...
- Objektives Sprechen
- Selbstvertrauen
- Gespräche führen
- entscheidet über wo, wann etc. einer Begegnung
- nimmt Blickkontakt auf

niederer Rang:

- sich abfinden wie Dinge laufen
- benebelt sein, unfähig zu denken
- Selbstzweifel, Unsicherheit ..
- angepasstes Verhalten
- Blick senken, angespannt sein
- Andere beobachten
- die anderen erhöhen
- Schwitzen, zittern, keinen Blickkontakt halten können
- Paranoia
- tendenziell emotional sein, wütend,
- sich unverstanden fühlen
- Rachegefühle
- körperliche Unruhe
- hat es schwer sich den Raum zu nehmen
- fühlt sich übersehen, vernachlässigt
- sich verloren und unwichtig fühlen.