

# 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.

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

## 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,

### Psychologischer Rang:

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:

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?

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:

Wie lange bin ich dabei?

Wie beliebt bin ich? Wie vernetzt?

### Demokratischer 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.