

RUSS HARRIS

ACT bei Trauma

Ein Leitfaden für die Arbeit
mit der Akzeptanz- und
Commitment-Therapie

Aus dem Englischen übersetzt von Bernhard Kleinschmidt



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Inhalt

TEIL 1: WAS IST »TRAUMAFOKUSSIERTE ACT«?	7
1 Die vielen Masken von Trauma	9
2 Ein ACT-Modell für Trauma	21
3 Kampf, Flucht, Erstarrung, Unterwerfung	46
4 Für Sicherheit sorgen	58
5 Der Punkt der Entscheidung	76
6 Die weitere Reise	95
TEIL 2: ANFANGEN	103
7 Solide Grundlagen	105
8 Den Anker werfen	126
9 Flexible Sitzungen	167
TEIL 3: IN DER GEGENWART LEBEN	179
10 Die Fesseln von Fusion abstreifen	181
11 Komplexere Defusionstechniken	220
12 Den Kampfplatz verlassen	244
13 Kontakt herstellen, Raum schaffen	256
14 Selbstmitgefühl	303
15 Wissen, worauf es ankommt	329
16 Tun, was funktioniert	364
17 Problematisches Verhalten reduzieren	390
18 Hindernisse überwinden, Veränderungen aufrechterhalten	404
19 Wenn etwas schiefgeht	410
20 Exposition mit Mitgefühl und Flexibilität	431

21	Das flexible Selbst	461
22	Mit dem Körper arbeiten	472
23	Schlaf, Selbstberuhigung und Entspannung	486
24	Mit Schamgefühlen umgehen	497
25	Moralische Verletzung	507
26	Suizidalität	515
27	Den Schatz finden	524
28	Bessere Beziehungen aufbauen	533
TEIL 4: DIE VERGANGENHEIT HEILEN		555
29	Das »jüngere Ich« unterstützen	557
30	Exposition mit Erinnerungen	563
31	Trauern und vergeben	579
TEIL 5: DIE ZUKUNFT AUFBAUEN		595
32	Der Weg nach vorne	597
33	TFACT als Kurzintervention	607
34	Ein paar Worte zum Abschied	615
Dank		619
ANHANG A: Quellen		621
ANHANG B: Weiterbildung		625
Verzeichnis der Übungen		627
Literatur		629
Zum Autor		634



TEIL 1

Was ist
»traumafokussierte
ACT«?

1

Die vielen Masken von Trauma

»Trauma« ist das griechische Wort für »Wunde«, und »Psyche« ist das lateinische Wort für »Seele«. Mit diesen uralten Worten sind sowohl der klinische Begriff »psychisches Trauma« als auch der poetische Ausdruck »Seelenwunde« verbunden. Letzterer scheint mir wesentlich besser zu vermitteln, welche tiefen Qualen und welches Leiden im Allgemeinen mit einem Trauma verbunden sind. Der Schmerz durch solche Wunden – körperlich, emotional, psychisch und spirituell – kann jeden Bereich des menschlichen Lebens betreffen, und oft sind die Auswirkungen verheerend: ein zerstörtes Weltbild, ein gebrochenes Selbstgefühl, der Verlust von Vertrauen, Sicherheit oder Sinn, um nur einige Beispiele zu nennen.

Seelenwunden können in jedem Alter auftreten. Bei manchen Menschen beginnt das Trauma in der Kindheit mit dem Missbrauch durch Bezugspersonen, andere sind schon erwachsen, wenn etwas ihre Welt zerreißt. Wenn solche das ganze Leben erschütternde Ereignisse auftreten, können sie alles in Mitleidenschaft ziehen: Beziehungen, Beruf, Freizeit, Finanzen, physische und mentale Gesundheit, ja die Struktur des Gehirns selbst.

In der ACT, der Akzeptanz- und Commitment-Therapie, beschäftigen wir uns intensiv mit jedem Aspekt solcher seelischer Wunden – mit Kognitionen, Emotionen, Erinnerungen, Körperempfindungen, Impulsen, physiologischen Reaktionen und dem Körper selbst. Gelegentlich stellt das eine große Herausforderung für uns dar. Es löst unweigerlich

eigene schmerzhafteste Gedanken und Gefühle aus. Das können Angst, Traurigkeit oder Schuldgefühle sein, Frustration oder Enttäuschung, Sich-Sorgen, Selbstzweifel oder Selbstkritik. Wenn wir jedoch unangenehme Gefühle zulassen, tief in unser Mitgefühl hineinspüren und einen besonderen, geschützten Raum schaffen, einen Raum, in dem wir Seite an Seite mit unseren Klientinnen und Klienten stehen und ihnen helfen, ihre Vergangenheit zu heilen, ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen und eine neue Zukunft aufzubauen, dann ist unsere Arbeit zwar oft sehr anstrengend, aber auch zutiefst lohnend.

Was ist Trauma?

Erstaunlicherweise findet man problemlos eine Definition für die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS), aber es ist schwer, auf eine klare Definition von Trauma zu stoßen. Damit wir uns nicht missverstehen, folgt hier meine eigene. Es ist nicht die »richtige« oder die »beste« Definition, sondern nur eine, die für unsere Zwecke funktioniert.

Bei einem »traumatischen Ereignis« ist ein signifikanter Grad an tatsächlicher oder angedrohter körperlicher oder psychischer Verletzung vorhanden. Das Spektrum reicht von Fehlgeburt bis Mord, von Scheidung, Tod und Katastrophen bis zu Gewalt, Vergewaltigung und Folterung, von Unfällen, Verletzungen und Krankheiten bis zu der medizinischen und chirurgischen Behandlung dieser Dinge. Handeln kann es sich auch um Ereignisse, bei denen wir etwas, was unser moralisches Gefühl verletzt oder ihm zuwiderläuft, anstiften, begehen, nicht verhindern oder beobachten.

Zu einer »traumatischen Störung« gehören:

1. die direkte oder indirekte Erfahrung traumatischer Ereignisse,
2. quälende emotionale, kognitive und physiologische Reaktionen auf diese Erfahrung,

3. die Unfähigkeit, wirksam mit den eigenen quälenden Reaktionen umzugehen.

Wenn ich in diesem Buch das Wort »Trauma« verwende, steht das für »traumatische Störung«, einen Sammelbegriff für eine riesige Zahl an durch Trauma entstehenden Problemen. Dazu gehören PTBS, Drogen- und Alkoholprobleme, Beziehungsprobleme, Depression, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen, Schlafstörungen, moralische Verletzung, das chronische Schmerzsyndrom, sexuelle Probleme, Aggression und Gewalt, selbstverletzendes Verhalten, Suizidalität, die anhaltende Trauerstörung, Bindungsstörungen, Impulsivität und mehr. Übrigens wird PTBS im Vergleich mit den vielen anderen Formen von Trauma nur selten klar diagnostiziert.

Viele dieser Probleme maskieren die ihnen zugrunde liegende Traumageschichte, sodass diese tief vergraben und lange vergessen bleibt. Und obwohl wir von einer »einfachen« Traumatisierung (einer Reaktion auf ein schweres traumatisches Ereignis) und einer »komplexen« Traumatisierung sprechen (vielen traumatischen Ereignissen über einen langen Zeitraum hinweg, der oft in der Kindheit beginnt), gibt es zwischen diesen Extremen viele Facetten. Unabhängig davon, wie einfach oder komplex ein Trauma sein mag, sind immer drei Ströme von Symptomen beteiligt, die beständig ineinander- und auseinanderfließen.

- **Wiedererleben von traumatischen Ereignissen:** Solche Ereignisse werden auf unterschiedliche Weise wiedererlebt, darunter durch Alpträume, Flashbacks und Grübeln sowie durch störende Kognitionen und Emotionen.
- **Extreme Über- und Untererregung:** Wir werden uns später ausführlich mit diesen Begriffen befassen; beschränken wir uns vorläufig auf die Grundlagen. In der therapeutischen Arbeit sprechen wir nicht von »Übererregung«, sondern von der »Kampf-oder-Flucht-Reaktion«, durch

die Wut, Reizbarkeit, Angst, Nervosität, Hypervigilanz, Schlafstörungen und Konzentrationsschwäche entstehen. Ebenso sprechen wir nicht von »Untererregung«, sondern von einer »Erstarrungsreaktion«, bei der der Körper erstarrt und abschaltet, was sich in Apathie, Lethargie, Abwesenheit, emotionaler Betäubung und dissoziativen Zuständen äußert.

- **Psychische Inflexibilität:** Das übergeordnete Ziel der ACT ist es, psychische Beweglichkeit oder Flexibilität zu entwickeln. Das ist die Fähigkeit, präsent, fokussiert und konzentriert auf das zu sein, was wir gerade tun, uns unserer Erfahrung vollständig zu öffnen, zuzulassen, dass unsere Kognitionen und Emotionen so sind, wie sie im jeweiligen Moment eben sind, und wirksam zu handeln, geleitet von unseren Werten. Einfacher ausgedrückt: »Präsent sein, sich öffnen und tun, worauf es ankommt.«

Die Kehrseite dieses Ziels ist psychische Inflexibilität, die aus folgenden Faktoren besteht:

- **Kognitive Fusion:** Unsere Kognitionen, darunter Gedanken, Bilder, Erinnerungen, Schemata und Grundüberzeugungen, dominieren unser Bewusstsein und unser Handeln.
- **Erlebensvermeidung:** Der kontinuierliche Versuch, unerwünschte Kognitionen, Emotionen, Körperempfindungen und Erinnerungen zu vermeiden oder loszuwerden, selbst wenn das problematisch ist.
- **Wertferne:** mangelnde Klarheit über unsere zentralen Werte oder Abkoppelung davon.
- **Unzweckmäßiges Handeln:** ineffektive Verhaltensmuster, die das Leben meist langfristig verschlechtern, darunter sozialer Rückzug, selbstverletzendes Verhalten und exzessiver Drogengebrauch.
- **Kontaktverlust mit dem aktuellen Moment:** Ablenkbarkeit, Abwesenheit, Abgetrenntheit von Gedanken und Gefühlen.

Diese drei Ströme von Symptomen – das Wiedererleben von Trauma, extreme Über- oder Untererregung, psychische Inflexibilität – überlagern und verstärken sich auf ebenso vielfältige wie komplexe Weise, wodurch ein wahrhaft riesiges Spektrum an klinischen Erscheinungen zutage tritt.

Was ist traumafokussierte ACT?

Traumafokussierte ACT (TFACT) ist weder eine bestimmte Methode im Sinne einer Handlungsanweisung noch eine Behandlung für eine bestimmte Störung wie etwa PTBS. Es ist ein auf Mitgefühl gegründeter und expositionszentrierter Ansatz zur Arbeit mit der ACT, der vom Trauma ausgeht. Er stützt sich auf relevante Gebiete wie die Evolutionswissenschaft, die Polyvagal-Theorie, die Bindungstheorie und die Inhibitory Learning Theory; er ist traumabewusst, indem er die mögliche Rolle von Trauma bei einem breiten Spektrum an klinischen Erscheinungen im Blick hat; und er ist traumasensitiv, indem er die Risiken von Erfahrungsarbeit – vor allem der Achtsamkeitsmeditation – berücksichtigt.

Die TFACT besteht aus drei miteinander verflochtenen Strängen, die sich allen traumabezogenen Problemen widmen: dem Leben in der Gegenwart, der Heilung der Vergangenheit und dem Aufbau der Zukunft.

In der Gegenwart leben. Das ist der Hauptaspekt unserer Arbeit in der TFACT. Wir helfen unseren Klientinnen und Klienten dabei zu lernen, wie man sich erdet und zentriert; wie man wahrnimmt, wenn man abschaltet oder in einen dissoziativen Zustand verfällt und die Aufmerksamkeit dann wieder aufs Hier und Jetzt richtet; wie man eine Verbindung zum eigenen Körper aufbaut und sich darin »zu Hause« fühlt; wie man entkräftende Übererregung und lähmende Untererregung überwindet; wie man als Reaktion auf den eigenen Schmerz mit Selbstmitgefühl reagiert;

wie man sich darauf konzentriert, was man gerade tut; wie man sich dabei unterbricht, über die Vergangenheit nachzutrübeln und sich Sorgen über die Zukunft zu machen; wie man Zugang zu einem flexiblen, integrierten Selbstgefühl bekommt; wie man den Fokus der Aufmerksamkeit entsprechend den Anforderungen verengt, erweitert, aufrechterhält und verlagert; wie man Emotionsregulation im Sinne der ACT praktiziert; wie man angenehme Erfahrungen genießt und wertschätzt; und wie man sich mit den eigenen Werten verbindet, nach ihnen lebt und handelt. Dazu gehört auch das jeweils erforderliche Training von Kompetenzen (zum Beispiel von Durchsetzungsvermögen und Kommunikationsfähigkeit), mit denen ein wertebasiertes Leben möglich ist.

Die Vergangenheit heilen. Hier erforschen wir mit den Klientinnen und Klienten, wie ihre Vergangenheit ihre gegenwärtigen Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen geformt hat. Wir arbeiten aktiv mit vergangenheitsorientierten Kognitionen und den damit verbundenen Emotionen. Dazu gehören die Beschäftigung mit dem *inneren Kind* und die Exposition mit traumatischen Erinnerungen sowie Vergebung und Trauer.

Die Zukunft aufbauen. Hier nutzen wir eine wertebasierte Zielsetzung, darunter Strategien zur Verhinderung von Rückfall, um den Menschen in unserer Praxis zu helfen, ihre Zukunft zu planen und sich darauf vorzubereiten. Im Idealfall streben wir ein *posttraumatisches Wachstum* an. Das bedeutet, dass man sich durch die Prüfungen der Vergangenheit entwickelt und auf positive Weise ändert, und dass man die dabei erworbenen Stärken, Einsichten und Erkenntnisse nutzt, um eine bessere Zukunft aufzubauen.

Warum sollte man traumafokussierte ACT anwenden?

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie wurde Mitte der 1980er Jahre von Steven C. Hayes, Professor für Psychologie an der University of Reno in Nevada, begründet und von seinen beiden Mitarbeitern Kirk Strosahl und Kelly Wilson weiterentwickelt. Seither haben mehr als dreitausend publizierte Studien (über sechshundert davon randomisiert-kontrolliert) erwiesen, dass die ACT bei einem breiten Spektrum von klinischen Erscheinungen wirksam ist, von PTBS, Depression und Angststörungen bis hin zu Substanzmissbrauch, Schamgefühlen und chronischen Schmerzen (Boals u. Murrell 2016, Lang u. a. 2017, Gloster u. a. 2020, Luoma u. a. 2012).

Von besonderer Bedeutung sind neuere Forschungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Seit 2016 führt sie weltweit ACT-Programme in Flüchtlingslagern durch, und 2020 wurde in *The Lancet* die erste randomisiert-kontrollierte Studie dazu veröffentlicht (Tot u. a. 2020). Die Ergebnisse sind eindrucksvoll. Beobachtet wurden aus dem Südsudan stammende Frauen, die in einem ugandischen Flüchtlingslager untergebracht waren. Die meisten von ihnen hatten wiederholt genderbasierte Gewalt und die Schrecken des Kriegs erlebt. Dazu kam der anhaltende Stress, in einem Lager mit 250.000 Geflüchteten zu leben. Dennoch führten bereits ganze zehn Stunden ACT, vermittelt in einem von Laienmoderatoren durchgeführten Gruppenprogramm, zu einer signifikanten Verminderung von PTBS und Depression.

Abgesehen von solchen evidenzbasierten Erkenntnissen gibt es mehrere weitere gute Gründe, bei traumabezogenen Problemen die ACT anzuwenden.

Ein transdiagnostischer Ansatz. Die TFACT ist ein transdiagnostisches Modell. Es basiert auf einer kleinen Anzahl von Kernprozessen, die flexibel bei allen Diagnosen im *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM) angewendet werden können, darunter bei gleichzeitig

auf tretenden Störungen. Zum Beispiel kann man mit Personen arbeiten, die unter chronischen Schmerzen, PTBS und Alkoholproblemen leiden – und auf all diese Erscheinungen gleichzeitig mit den Kernprozessen der ACT eingehen. Da Trauma sich so vielfältig präsentiert und da Komorbidität so häufig vorkommt, ist diese Flexibilität sehr praktisch.

Ein expositionsbasierter Ansatz. Exposition ist ein zentrales Element von TFCT. Laienhaft ausgedrückt, bedeutet Exposition im Grunde, bewusst Kontakt zu »schwierigen Dingen« aufzunehmen, um neue, konstruktivere Möglichkeiten zu erlernen, darauf zu reagieren. Im Körper können zu solchen »schwierigen Dingen« Erinnerungen, Gedanken, Bilder, Gefühle, Impulse, Körperempfindungen, Verlangen, Emotionen, Betäubung und physiologische Reaktionen gehören. Außerhalb vom Körper können es andere Menschen, bestimmte Orte, Gegenstände, Ereignisse und Aktivitäten sein. Ursprünglich lösen solche »schwierigen Dinge« unproduktive Verhaltensmuster aus, aber während der Exposition erlernen die Betroffenen neue, flexiblere und ihr Leben verbessernde Reaktionsmöglichkeiten.

Ein interpersoneller Ansatz. Die TFACT biete viele Möglichkeiten, auf der interpersonellen Ebene zu arbeiten, darunter ein bewusster Fokus darauf, was sich in der therapeutischen Beziehung abspielt. Da interpersonelle Probleme bei Trauma so häufig vorkommen, ist das ein eindeutiger Vorteil.

Ein integrativer Ansatz. Auf unserer Reise durch die Welt der TFACT werden wir mehrere Theorien erkunden, die sich gut damit verbinden lassen, darunter die Polyvagal-Theorie, die Bindungstheorie und die Inhibitory Learning Theory. (Aber machen Sie sich keine Sorgen; statt uns in Details zu verlieren, werden wir die genannten Theorien aus einer praktischen Perspektive erforschen, ohne viel technischen Jargon und dafür mit einem Fokus auf der klinischen Anwendung.)

Ein auf Mitgefühl gegründeter Ansatz. Selbstmitgefühl ist ein integraler Teil der TFACT und ein zentraler Aspekt aller Arbeit mit Trauma. Die Fähigkeit, unseren eigenen Schmerz und unser Leiden anzuerkennen und darauf mit echter Freundlichkeit zu reagieren, bildet die Grundlage für Heilung und Genesung. Außerdem ist sie ein wirkungsvolles Mittel gegen Schamgefühle.

Eine Kombination aus Bottom-Up und Top-Down. Die ersten Sitzungen in der TFACT sind üblicherweise von einem »Bottom-Up-Ansatz« geprägt. Wir beschäftigen uns mit dem physischen Körper, mit Emotionen, Gefühlen, Körperempfindungen, somatischer Wahrnehmung, autonomer Erregung und dergleichen. Spätere Sitzungen sind eher »Top-Down«; sie konzentrieren sich auf kognitive Flexibilität, Werte, Zielsetzung, Handlungsplanung und Problemlösen. Trotzdem kommen in den meisten Sitzungen beide Ansätze zum Zug; der jeweilige Anteil variiert von Sitzung zu Sitzung, indem er flexibel an die Bedürfnisse und Reaktionen der einzelnen Personen angepasst wird.

Ein umfassender Ansatz. Die TFACT ist ein reicher, vielschichtiger und ganzheitlicher Ansatz für die umfassende Arbeit mit allen Aspekten von einfachem und komplexem Trauma. In diesem Buch werden Sie Prinzipien und Verfahren kennenlernen, die sich für viele Erscheinungen eignen, für Sucht, zwischenmenschliche Probleme, Schlaflosigkeit, selbstverletzendes Verhalten, Suizidalität, emotionale Dysregulation, Flashbacks, traumatische Erinnerungen, dissoziative Zustände, ein fragmentiertes Selbstgefühl und wesentlich mehr. Dabei müssen Sie nicht als ACT-Purist vorgehen – wenn Sie Ressourcen aus anderen Modellen integrieren wollen, zum Beispiel aus EMDR oder der verlängerten Exposition, können Sie das problemlos tun. Wie wir später sehen werden, lässt die TFACT sich gut mit anderen Modellen kombinieren.

Zum Autor

Russ Harris ist ein international anerkannter Trainer für Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT). Seine Bücher über ACT sind Bestseller und sind in dreißig Sprachen erschienen. Er ist weithin bekannt für seine Fähigkeit, ACT auf eine einfache, klare und unterhaltsame Art und Weise zu lehren, die dennoch äußerst praxisbezogen ist.

Weitere Literatur aus dem Arbor Verlag



ISBN 978-3-86781-275-7

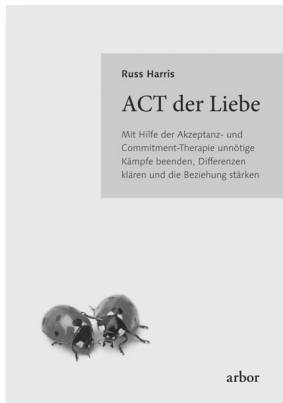
Russ Harris **ACT leicht gemacht**

Der Leitfaden für die Praxis
der Akzeptanz- und
Commitment-Therapie.

Das herausragende Praxisbuch, um mit ACT zu beginnen

Die Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) ist eine einzigartige und kreative Methode für Therapie und Coaching, die auf dem innovativen Einsatz von Achtsamkeit und Werten beruht.

Dieses Buch ist ein umfassender Leitfaden für alle, die therapeutisch oder beratend mit ACT arbeiten. Russ Harris führt Sie auf fundierte und zugleich unterhaltsame Weise durch alle Schritte, die ACT ausmachen. Sie erhalten ein vertieftes Verständnis der Theorie sowie zahlreiche praktische Werkzeuge und Strategien, die Sie sofort anwenden können.



ISBN 978-3-86781-135-4

Russ Harris **ACT der Liebe**

Mit Hilfe der Akzeptanz- und
Commitment-Therapie unnötige
Kämpfe beenden, Differenzen klären
und die Beziehung stärken

Aufhören zu kämpfen und anfangen zu lieben!

Gängige Mythen über die Liebe bereiten den Boden für einen Kampf mit dem wirklichen Leben. Die unangenehme Wahrheit ist die, dass es so etwas wie einen perfekten Partner nicht gibt, dass alle Paare sich streiten und dass die Gefühle der Liebe kommen und gehen wie das Wetter. Aber das heißt nicht, dass Sie nicht trotzdem eine freudreiche und erfüllende Beziehung haben könnten.

Mithilfe eines einfachen Programms, das auf der achtsamkeitsbasierten Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) aufbaut, können Sie lernen, effektiver mit schmerzhaften Gedanken und Gefühlen umzugehen und sich vollständig auf den Prozess gemeinsamen Lebens und Liebens einzulassen.



ISBN 978-3-86781-095-1

Russ Harris
**Der Weg zu
echtem Selbstvertrauen**
Von der Angst zur Freiheit

Dieses mitfühlende, praxisnahe und inspirierende Buch wird Ihnen Wege zu echtem Selbstvertrauen zeigen. Echtes Selbstvertrauen ist nicht irgendein angenehmes Gefühl, das kommt und geht, sondern eine persönliche Qualität. Es ist die Fähigkeit, sich auf sich selbst zu verlassen, sich zu vertrauen, sich selbst treu zu bleiben und entsprechend seinen Kernwerten zu handeln – ungeachtet dessen, wie man sich fühlt.

Der Weg zu echtem Selbstvertrauen wird Sie dabei unterstützen, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen und ein Leben zu führen, das wahrhaft erfüllend ist.

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Russ Harris:

www.arbor-verlag.de/russ-harris

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertreter*innen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die Autor*innen unserer Bücher und die Referent*innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de