



Es war schon Monate her, dass Fini von einem hohen Baum gefallen war und sich dabei furchtbar erschrocken hatte. Zum Glück hatte sie sich nur leicht verletzt, aber die Angst war geblieben.

„Ich fühle mich wie ein ganz ängstliches und trauriges Eichhörnchen. Jeden Tag aufs Neue fühle ich den Sturz“, sagte sie eines Tages zu ihrer Freundin Lili, der Eule.

„Das ergibt keinen Sinn, oder? Ich bin doch gar nicht mehr in Gefahr, es ist doch vorbei.“

Lili legte ihren Flügel sanft auf Finis Schulter. „Das nennt man Trauma, Fini“, erklärte sie.

„Dein Gehirn erinnert sich an den schlimmen Sturz und versucht, dich zu beschützen.

Es denkt, dass die Gefahr noch da ist. Aber wir können deinem Gehirn helfen zu verstehen, dass du jetzt sicher bist.“



Einige Wochen später sprang Fini wieder von Ast zu Ast, als wäre nie etwas passiert. Sie wusste, dass die Angst manchmal zurückkommen konnte, aber jetzt hatte sie Werkzeuge, um mit ihr umzugehen.

