

Briefe sollen seelische Wunden heilen

Trauerbegleiterin Britta Walper hat einen Himmelsbriefkasten zur Trauerarbeit entwickelt

Von unserer Mitarbeiterin Ursula Klöpfer





Weg zurück ins Leben: Gefertigt wird das Häuschen aus Fichtenholz, der von Britta Walper entworfene Himmelsbriefkasten, in den Lebenshilfe-Werkstätten in Sinzheim. Fotos: Ursula Klöpfer

Bühl-Kappelwindeck. Der Tod eines geliebten Menschen gehört wohl zu den schwierigsten Erfahrungen im Leben überhaupt. Das Dasein verändert sich – manchmal innerhalb eines Augenblicks. Nach dem ersten Schock durchwandern Trauernde in der Regel emotionale Ausnahmezustände verschiedenster Art: tiefe Verzweiflung, Schmerz, Wut oder totale Hoffnungs- und Freudlosigkeit. Diese Talsohle auszuhalten und zu durchschreiten, ist ein dunkler und schwerer Prozess für den Betroffenen. Umso wichtiger ist, in diesem Tief kompetente seelische Unterstützung zu erhalten. Eine Möglichkeit bietet die Trauerbegleiterin Britta Walper aus Kappelwindeck mit ihrem Himmelsbriefkasten.

„Alle Gefühle dürfen hier geäußert werden.“

Britta Walper, Trauerbegleiterin

Die gebürtige Hamburgerin hat diese kreative Art der Trauerbearbeitung selbst entwickelt. „Den Himmelsbriefkasten kann man als Brücke betrachten“, erklärt Walper. „Diese kann dem trauernden Menschen helfen, den Weg vom Tod zurück ins Leben zu gehen.“ Dem Schreiben von Briefen komme hierbei eine wesentliche Rolle zu. „Es geht darum, Nachrichten, Botschaften, Ungesagtes oder Unbequemes zu Papier zu

bringen und anschließend als Niederschrift abzugeben. Der bewusste Akt des Weggebens des Briefes ist hier ein bedeutender Schritt. Alle Gefühle dürfen hier geäußert werden — auch negative Emotionen haben in den Nachrichten ihren Platz. So findet eine aktive Auseinandersetzung mit der Trauer statt. Die seelischen Wunden können anfangen zu heilen.“

Trauer und Verlust haben auch in Walpers Leben eine prägende Rolle gespielt. „Ich habe zu meiner Berufung als Trauerbegleiterin durch den Tod meiner Tochter Clara gefunden. Sie hat mich gelehrt, auf was es in der Trauer ankommt. Aufgrund meiner eigenen Trauererfahrung habe ich mich schließlich auf den Weg gemacht und viele Fachausbildungen sowie Fortbildungen gemäß den Standards des Bundesverband Trauerbegleitung absolviert. Nun bin ich seit Jahren als freiberufliche Krisen- und Trauerbegleiterin tätig“, erzählt sie.

Dicht an dicht stehen im Brombachweg in Kappelwindeck kleine Holzhäuschen. Manche sind bunt bemalt, andere wiederum in ursprünglicher Holzoptik. Walper erklärt das Prinzip genauer: „Der Himmelsbriefkasten ist ein Briefkasten in Form eines Hauses, mit einer Ablagefläche für Fund- und Erinnerungsstücke und wird nach meinen Entwürfen in den Werkstätten der Lebenshilfe der Region Baden-Baden – Bühl – Achern angefertigt. Der Briefschlitz wird durch eine abnehmbare Wolke verdeckt“, so die Trauerbegleiterin. Bewusst habe sie das Material Holz gewählt. „Holz verändert sich wie die Trauer verändert. Irgendwann vielleicht werden die Menschen loslassen

können und sich von dem Briefkasten verabschieden.“ Ein versteckter Mechanismus erlaube es dem Besitzer auch, das Haus zu öffnen und die Briefe zu lesen. Wenn die Zeit dafür gekommen ist.

Trauerverarbeitung sei ein Prozess. Den Holzbriefkasten kreativ zu gestalten und damit zu personalisieren ist, neben dem Schreiben, ein weiteres Instrument „Menschen, die sich in der palliativen Pflege befinden, haben oft den Wunsch, etwas Bleibendes für ihre Angehörige zu hinterlassen. Mit einem Händeabdruck auf dem Himmelsbriefkasten bekommt die Familie etwas Einzigartiges. Später darf der Himmelsbriefkasten weiter ausgestaltet werden und in seiner Funktion auf dem Grab oder auch zu Hause für Nachrichten, Botschaften oder Briefe genutzt werden“, betont sie. „Auch auf Sternengräberfeldern der Kommunen könnte das Holzhäuschen ein wichtiges Instrument sein, um mit seinem Kind weiter in Kontakt zu bleiben.“ Denkbar sei ebenfalls die Option, den Himmelsbriefkasten nach dem Tod eines Mitschülers aufzustellen.

Für Trauer gebe es natürlich keinen Leitfaden. Aber es sei einfacher für die Betroffenen, so Walper, wenn die Trauer eine Adresse habe. Leise fügt sie hinzu: „Der Himmelsbriefkasten ist aus meiner Geschichte und meinem Herzen entstanden, und ich möchte Menschen damit die Möglichkeit zur Selbsthilfe anbieten. Hier kann Wut, Schmerz und Ohnmacht einfach abgegeben werden. Der Himmelsbriefkasten erträgt alles.“