



Josef Michael (Igor) Heini

Geboren wurde ich am 10. November 1962 in Werthenstein. Dort besuchte ich auch sechs Jahre die Primarschule, danach in Ruswil drei Jahre die Sekundarschule.

In Emmenbrücke absolvierte ich anschliessend die Lehre als Mechaniker mit Berufsmatura-Abschluss.

Gleichzeitig machte ich den PP-Flugschein mit Flugfunk. Die Fliegerei ist bis heute eine grosse Passion. Ebenso war ich bei der Swiss Air Force Traffic Control in Meiringen in der Armee. Während zwanzig Jahren reiste ich unzählige Male nach Suomi Finland und Mexiko.

Nach der Lehre liess ich mich zum Kältetechniker ausbilden und übernahm Anfang der Neunzigerjahre den Lehrbetrieb in Wolhusen. Diesen führte ich bis zum Beginn der Depression vor zwei Jahren. Auslöser für meine schwere Depression waren Covid, der Ukraine Krieg und fünf Todesfälle innerhalb sehr kurzer Zeit.

Mit der Ausstellung möchte ich gesunden Menschen das Tabuthema «psychische Erkrankung» näherbringen.

Zurzeit bin ich stabil. Wenn Sie Fragen haben, bitte sprechen Sie mich an der Ausstellung einfach an!



Weitere Informationen

Erwachsenen- und Glaubensbildung
im Pastoralraum Region Werthenstein
mit Mehrwert



Kloster Werthenstein

Oberdorfstrasse 9
6106 Werthenstein

info@kloster-werthenstein.ch

Tel. 041 490 12 65

www.kloster-werthenstein.ch



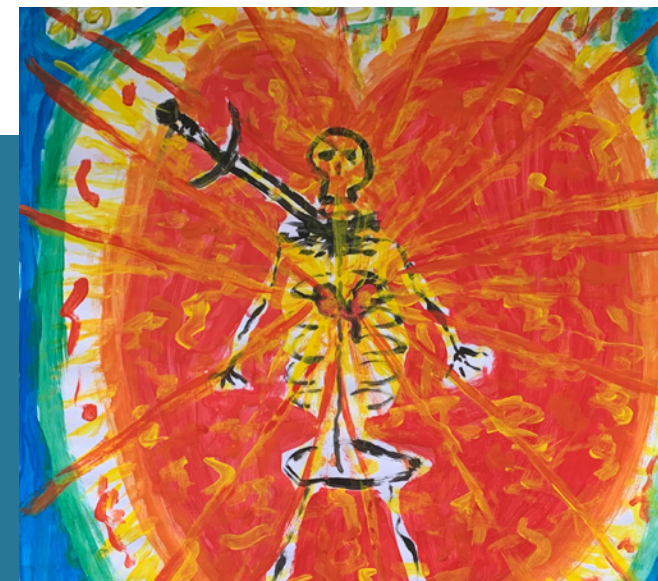
Erwachsenen- und Glaubensbildung
im Pastoralraum Region Werthenstein
mit Mehrwert



Einmal Hölle und zurück

(M)ein Weg aus der Depression

10. Oktober bis 6. November 2026,
Kloster Werthenstein



Öffnungszeiten:

10. Oktober bis 6. November 2026
Mittwoch, Freitag und Sonntag: 9.00–17.00 Uhr
und jeweils 2h vor den Veranstaltungen.

Sonderöffnungszeiten für Gruppen auf Anfrage.

Eintritt frei, Kollekte als Kostenbeitrag
bei den Rahmenveranstaltungen.

Während Stabilität und psychische Gesundheit in aller Munde sind, erleben viele Betroffene das Thema «psychische Erkrankung» weiterhin als Tabuthema. Dabei sind laut dem Bundesamt für Statistik beinahe zehn Prozent der Bevölkerung im Lauf eines Jahres wegen psychischer Probleme in Behandlung. Einer von diesen vielen ist Josef M. Heini, der im Zuge der Therapie seiner schweren Depressionserkrankung die Kunst für sich entdeckt hat.

In seinen Werken lässt er tief in sein Seelenleben blicken. Die kraftvollen, teils unerwartet farbenfrohen Acrylgemälde, Farbstiftzeichnungen und Plastiken geben seinen Gefühlen und seinen Krankheitszuständen ein «Gesicht».

Sowohl die Bedrohlichkeit der Depression als auch die Kraft seines Lebenswillens werden sichtbar und in ihrer Ausdruckskraft für die Betrachtenden nachföhlbar.

Dabei zeichnen die Bilder nicht nur die Bröche und Verletzlichkeit des Lebens und der Seele nach, sondern auch einen Entwicklungsweg mit der Erkrankung und die schrittweise Genesung aus «der Hölle» der Depression zurück in ein transformiertes Leben. Im Zuge der Ausstellung laden wir herzlich ein, sich mit den Themen «Psychische Gesundheit und Erkrankung» auseinanderzusetzen.

Während der regulären Öffnungszeiten gibt es die Möglichkeit, die Bilder ungestört auf sich wirken zu lassen. Bei den Abendveranstaltungen haben Sie Gelegenheit, sich zu informieren und anschliessend beim Apéro mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Herzliche Einladung!



Rahmenprogramm

Vernissage

10. Oktober 2026, 19.00 Uhr

Begrüssung und Einführung: Ida Birrer
(Pfarrseelsorgerin)

Künstlergespräch mit Josef M. Heini, geführt
durch Adrian Wicki (Pastoralraumleiter)

Musikalischer Rahmen: Peter Bachmann

Vortrag

**Psychische Gesundheit von
Kindern und Jugendlichen**

Prävention, Warnzeichen, Anlaufstellen

14. Oktober 2026, 19.00 Uhr

Janine Bucher, Psychotherapeutin,
Fachpsychologin für Psychotherapie FSP

Mitarbeit in der nationalen Fachgruppe
Gesundheitsförderung und Prävention von
Jungwacht Blaurig

Workshop

Farbe sprechen lassen

21. Oktober 2026, 19.00 Uhr

Nicole Davi, Kunsttherapeutin,
Fachrichtung Intermediale Therapie

Dauer: 2h, Anmeldung bis 14. Oktober bei
klara.porsch@pastoralraum-rw.ch

Podiumsgespräch

Halt finden – Hilfe annehmen

**Im Gespräch mit Menschen hinter
Unterstützungsorganisationen**

28. Oktober 2026, 19.00 Uhr

- Pascal M. Gregor (Geschäftsleitung, seelsorge.net)
- Jacqueline Hefti (Leiterin der Selbsthilfegruppe für Angehörige, Stand by You Luzern)
- Hans Schmied (Stiftungspräsident, GLEICH UND ANDERS Schweiz)

Moderation: Klara Porsch

(Leitung «mit MehrWert» Erwachsenen- und
Glaubensbildung im Pastoralraum)

Finissage

6. November 2026, 19.00 Uhr

Künstlergespräch mit Josef M. Heini, geführt durch
Klara Porsch (Leitung «mit MehrWert» Erwachse-
nen- und Glaubensbildung im Pastoralraum)

Musikalische Gestaltung: Priska Zettel-Arnet

**Jeweils mit Apéro und Gelegenheit
zum Austausch im Anschluss**

Eintritt frei, Kollekte als Kostenbeitrag.

