

# „ICH HAB MICH VÖLLIG NEU ENTDECKT“

Zwei Fotografinnen, eine Mission: Selbstliebe! Doch wie funktioniert die Liebe zu sich in einer Welt, in der wir uns ständig mit anderen vergleichen und beurteilt werden? Ein **GEMEINSAMES FOTOPROJEKT** zeigt, wie wichtig Selbstakzeptanz ist.

Und welchen Einfluss die Fotografie auf ein positives Selbstbild haben kann.



**VORHER.** „Ich habe meine roten Haare geliebt.“ Seit ihrem 16. Lebensjahr färbte sich Barbara Pacejka ihre Haare. Dann kam die Pandemie – und damit der Wunsch nach Veränderung. Was mit sorgenvollen Gedanken begann, endet in einem ganz neuen Lebensgefühl.

**M**ittlerweile ist es kein großes Geheimnis mehr, dass sich immer mehr Frauen bewusst dafür entscheiden, den Zeichen der Zeit nachzugeben. Was so viel bedeutet wie: Graue Haare sind gefragt denn je! Dadurch hat auch das Thema Body Positivity noch mal einen ganz neuen Aufschwung bekommen. Allein auf Instagram sind unter dem dazugehörigen Hashtag über neun Millionen Beiträge gelistet, in denen UserInnen mit Nachdruck und teils höchst emotionalen Botschaften für mehr Selbstakzeptanz und Selbstliebe plädieren. Die Frage ist nur: Wie lernen wir, uns selbst

zu lieben? Und was passiert eigentlich im Innersten mit einer Frau, die den Prozess des Grauerdens durchlebt? Jana Hofmann, Body-Neutrality-Fotografin aus Wien, beschäftigt sich in ihrem Beruf regelmäßig mit Fragen wie diesen. Für ein Kunstprojekt hat sie sich mit ihrer Kollegin Barbara Pacejka zusammengetan.

**„ICH HATTE SORGE, NICHT MEHR BESONDERS ZU SEIN.“** Angefangen hat damals alles im Alter von 16 Jahren. Barbara Pacejka, heute Mama von drei Kindern, entschied sich in ihrer, wie sie sie selbst nennt, Persönlichkeitsfindungsphase dazu, sich die Haare rot zu färben. Im Lauf der Zeit wurde das colorierte Haar zu einer Art Markenzeichen





und erlangte einen fast schon beherrschenden Stellenwert im Leben der Niederösterreicherin, der ihr – wie sie später merkt – die Entscheidung, zu ihrer Naturhaarfarbe zurückzukehren, deutlich erschwerte. „Dadurch, dass ich mich so stark mit meinen roten Haaren identifiziert hatte, war meine Sorge groß, langweilig und nicht mehr besonders zu sein“, so die 41-Jährige. Außerdem hatte sie große Sorge, alt auszusehen. Und das wollte sie auf gar keinen Fall! Der Schritt zurück zu ihrem natürlich ergrauten Haar führte die Familienfotografin aber letztendlich zu einer ganz neuen Erkenntnis über sich selbst ...

## DER AUSLÖSER

Termine gecancelt, Salons geschlossen. Neben vielen anderen Einschränkungen war auch der Besuch beim Friseur aufgrund der Corona-Pandemie lange Zeit nicht möglich. Für einige Frauen der Auslöser, sich dem Projekt „Back to the (grey) Roots“ zu widmen, so auch für Barbara Pacejka. „Nach dem jahrelangen Colorieren und aufgrund der Tatsache, dass ich mich mit großen Schritten auf meinen Vierziger zubewegte, war ich schon längere Zeit neugierig und wollte wissen, wie wohl meine Naturfarbe aussieht. Als man dann aufgrund der Pandemie nicht mehr zum

**Ich versöhne mich mit mir - nach all den Jahren, in denen ich so hart zu mir selbst war.“**

**BARBARA PACEJKA, 41,  
FAMILIENFOTOGRAFIN**



Friseur gehen konnte, hab ich meine Chance genutzt und aufgehört, meine Haare zu färben“, erklärt die Fotografin. „Als die Salons wieder geöffnet haben, bin ich mit meinem doch recht deutlichen Ansatz zu einer Naturhaarfriseurin gegangen, wo ich mir meine Haare kurzerhand abschneiden hab lassen. Es hat sich angefühlt, als würde ich kiloweise Ballast loslassen“, so Pacejka. Bereits in den Monaten zuvor hatte sie sich immer öfter gefragt, warum es



**JANA HOFMANN**

Die Body-Neutrality-Fotografin möchte mit ihren Bildern Frauen auf der Reise zu sich und zur Selbstliebe begleiten.  
[barefootandsincere.com](http://barefootandsincere.com)

**NACHHER.** Neue Frisur, neue Frau! Nach dem rigorosen Umstyling und dem Schritt zurück zu ihrer Naturhaarfarbe lernte sich die 41-Jährige von einer ganz neuen Seite kennen. „Das Gefühl, mit sich selbst im Reinen zu sein, wünsche ich mir für alle Frauen auf dieser Welt.“

eigentlich so wenige Frauen in ihrem Alter gibt, die ihre grauen Haare mit Stolz tragen. Und obwohl ihr diese Gedanken ihre Entscheidung nicht leichter machten, hat sie es dennoch gewagt und ist an diesem einschneidenden Erlebnis sogar noch gewachsen: „Ich hab eine neue Frau, eine ganz neue Seite an mir selbst, entdeckt, und die wollte ich unbedingt kennenlernen. Genau hier hat mich mein Weg zu Jana geführt ...“

## DAS SHOOTING

Die Porträtfotografin und Gründerin von *Barefoot & Sincere* hat sich in den vergangenen Jahren intensiv mit Themen wie Body Positivity und Women Empowerment befasst. Mit ihren Aufnahmen möchte sie nicht einfach nur „schöne“ Bilder machen, ihre Mission ist es, Frauen ihre Einzigartigkeit aufzuzeigen. „Ich vertrete die Body-Neutrality-Bewegung. Das bedeutet, dass wir aufhören sollten, über Körper zu urteilen, insbesondere über unseren eigenen“, so Hofmann. In ihren intimen Fotos vereint sie Stärke und Verletzlichkeit. Aspekte, die Barbara Pacejka dazu veranlassten, sich Jana Hofmann in Form eines gemeinsamen Shootings anzuvertrauen. „Das Fotoalbum mit meinen Bildern hilft mir heute dabei, mich mit mir zu versöhnen – nach all den Jahren, in denen ich so hart und kritisch zu mir selbst war. Ich habe gelernt, dass ich, mit all den Zeichen der Zeit, genau richtig bin.“

MAGDALENA JAHN ■