

Shootings vorbereiten, Modelle anleiten,  
Bildideen entwickeln

Posing-Ideen für Frauen, Männer,  
Paare, Kinder und Familien

Tipps zu Styling, Perspektive und Licht

# POSING

Das Handbuch für Fotograf\*innen

Andreas Bübl

 Rheinwerk  
Fotografie

# Impressum

Dieses E-Book ist ein Verlagsprodukt, an dem viele mitgewirkt haben, insbesondere:

**Lektorat** Juliane Neumann

**Korrektorat** Annette Lennartz, Bonn

**Typografie und Layout** Christine Netzker

**Herstellung E-Book** Vera Brauner

**Covergestaltung** Lisa Kirsch

**Coverfotos** Andreas Bübl

**Satz E-Book** Christine Netzker

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-8362-9516-1**

1. Auflage 2024

© Rheinwerk Verlag GmbH, Bonn 2024

# Liebe Leserin, lieber Leser,

auf Fotos gut aussehen – das wollen alle. Doch vor der Kamera fühlen sich viele Menschen zunächst unsicher: Sie wissen nicht, wie sie stehen sollen, wo sie die Hände positionieren können, ob sie fröhlich oder ernst gucken sollen. Hier sind Sie als Fotografin oder Fotograf gefragt! Wenn Sie wissen, wie verschiedene Posen wirken, können Sie Ihr Model gezielt anleiten. Noch bevor es um vorteilhafte Posen und konkrete Bildideen geht, ist es wichtig, dass sich das Model in der Shootingsituation wohlfühlt.

Gezieltes Anleiten und eine seriöse, aber kreative Atmosphäre: Wie Ihnen das gelingt, erklärt Ihnen der erfahrene Porträtfotograf Andreas Bübl in diesem Buch. Dabei geht er auf alle Faktoren ein, die das Bild beeinflussen: Wie wirken sich Brennweite und Aufnahme­perspektive auf die Pose aus? Welche Rolle spielen Outfit und Location? Wie bereiten Sie ein Shooting optimal vor und wie kommunizieren Sie souverän mit dem Model?

Herzstück des Buches sind die zahlreichen Posing-Ideen in Kapitel 4. Andreas Bübl hat Shootings mit verschiedenen Models durchgeführt, um Ihnen eine große Bandbreite an möglichen Posen zu zeigen. Dabei lag der Fokus bewusst auf der Arbeit mit Amateurmodels, damit Sie die Beispiele leichter mit Freunden und Familienmitgliedern nachfotografieren können. Zu jeder Pose finden Sie Variationen, die Sie natürlich noch weiterentwickeln können. Lassen Sie sich inspirieren und nutzen Sie diese Vorlagen auch, um Ihrem Model zu zeigen, welche Pose(n) Sie sich vorstellen.

Mir hat es beim Lesen dieses Buches sehr viel Spaß gemacht, einige Posen direkt vor dem Computer auszuprobieren. Denn wenn man selbst einmal in der Rolle des Models war, ist es deutlich einfacher, Menschen vor der Kamera anzuleiten. Probieren Sie es doch einmal aus.

Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame Lektüre und viel Erfolg bei Ihren nächsten Porträtshootings. Sollten Sie Fragen oder Anregungen haben, freue ich mich, wenn Sie mir schreiben.

**Ihre Juliane Neumann**

Lektorat Rheinwerk Fotografie

[juliane.neumann@rheinwerk-verlag.de](mailto:juliane.neumann@rheinwerk-verlag.de)

[www.rheinwerk-verlag.de](http://www.rheinwerk-verlag.de)

Rheinwerk Verlag · Rheinwerkallee 4 · 53227 Bonn



# Inhalt

Vorwort .....	8
<b>1 BASICS .....</b>	<b>10</b>
1.1 Brennweite und Bildausschnitt .....	12
Wahl der Kamera .....	12
Welche Brennweite sollte ich nutzen? .....	13
Wie wirkt sich der Bildausschnitt aus? .....	18
1.2 Die Wirkung unterschiedlicher Aufnahmeperspektiven ....	20
1.3 Einfluss des Lichts – im Studio und on location .....	23
Studiobeleuchtung .....	23
On location .....	26
Auswirkungen auf Posen .....	27
<b>2 DAS MODEL .....</b>	<b>32</b>
2.1 Profi oder Amateur .....	34
Das Amateurmodell .....	35
Das Profimodel .....	38
Das Vorgespräch mit dem Model .....	40
Das Shooting vorbereiten .....	42
2.2 Das passende Model finden .....	44
Social Media .....	44
Modelplattformen .....	44
Networking-Events .....	47
Mundpropaganda .....	47
Modelagenturen .....	47
Sedcard .....	48
2.3 Ablauf des Shootings .....	48

<b>3</b>	<b>POSEN ENTWICKELN</b> .....	52
3.1	Inspirationsquellen für Posen .....	54
3.2	<b>Die Wirkung unterschiedlicher Posen</b> .....	55
	Wie sich die Location auf die Posen auswirkt .....	61
	Wie sich die Kleidung auf die Posen auswirkt .....	63
3.3	<b>Das Model anleiten</b> .....	65
3.4	<b>Mimik und Emotionen</b> .....	68
	Gesichtsausdruck .....	68
	Emotionen ausdrücken .....	68
3.5	<b>Figurtypen</b> .....	71
	Sanduhrfigur oder auch Figurtyp X .....	71
	Birnenfigur oder auch Figurtyp A oder Dreiecksfigur .....	71
	Apfelfigur oder auch Figurtyp V oder umgekehrte Dreiecksfigur .....	72
	Bananenfigur oder auch Figurtyp H oder gerade Körperform .....	74
	Orangenfigur oder auch Figurtyp O oder runde Körperform .....	75
3.6	<b>Die Pose aufbauen</b> .....	75
	Das Model anleiten .....	75
<b>4</b>	<b>POSING-IDEEN</b> .....	92
	<b>FRAUEN</b>	
	Sitzen auf einer Mauer .....	94
	Stehende Pose im Studio .....	97
	Auf dem Studioboden .....	102
	Der Reiz der S-Pose .....	105
	Selbstbewusste K-Pose .....	109
	Klassische Stuhlposen .....	111





Auf einer Holzbank .....	116
Anmutig vor einem Geländer posieren .....	119
Lässige Posen vor einem hohen Gitterzaun .....	122
Sitzposen auf einer niedrigen Steinmauer .....	126
Führende Linien in der Pose verwenden .....	130
Posen in einer Nische umsetzen .....	134
Kreative Posen auf einer Treppe .....	137

## **MÄNNER**

Stehende Pose im Studio .....	141
Lässige Sitzpose im Studio .....	146
Ausdrucksstarke Gesten .....	149
Sitzposen für ein Outdoorshooting .....	155
Hockende Posen für ein Outdoorshooting .....	158
Sitzposen auf einer niedrigen Mauer .....	161
Anlehnen an eine Wand .....	164

## **FASHION**

Posen an einer Säule .....	167
Dynamische Posen an einem Geländer .....	172
Fashion am Steg .....	176
Casual-Outfit-Shooting .....	180
Einfache Fashion-Posen im Studio .....	184
Dynamische Posen auf einem Stuhl .....	188
Fashion-Posen auf dem Studioboden .....	193
Ausdrucksstarke Powerposen .....	197

## **PAARE**

Paarposen im Stehen .....	202
Bodennahe Sitzpose .....	206
Liegende Posen .....	209
Eng umschlungene Paarposen .....	212

## **FAMILIEN UND GRUPPEN**

Familienfoto im Stehen .....	216
Familienfoto im Sitzen .....	220

## **KINDER**

Energetische Stehposen .....	224
Elegante Pose im Stehen .....	229

Tanzpose .....	232
Lockere Posen im Sitzen .....	235
Klassische Seitenpose .....	238
Posen auf einem Hocker .....	241
Stuhllehne einbeziehen .....	245
Cooler Sitzposen auf einer Bank .....	249
 <b>SCHWANGERE</b>	
Grundpose im Stehen für ein Babybauchshooting .....	254
Elegante Stehposen für ein Babybauchshooting .....	257
Bodenposen für ein Babybauchshooting .....	260
Posen mit dem Partner .....	264
 <b>AKT UND BOUDOIR</b>	
Seitliche Aktposen im Stehen .....	270
Aktrückenposen .....	274
Aktposen auf einem Hocker .....	277
Aktposen auf dem Boden .....	281
Aktposen im Knien .....	285
Aktposen in der Hocke .....	288
Sinnliche Aktposen im Liegen .....	291
Boudoir-Posen im Sitzen .....	295
Boudoir-Posen im Stehen .....	299
Boudoir-Posen im Liegen .....	303
 <b>Index</b> .....	 306



# VORWORT

Es war an einem schönen Tag im Mai, der Frühling klopfte an die Tür und meine Frau an meine Schulter: »Liebling, ich hätte gerne neue Bilder von mir.«

»Wieso das denn? Ich habe doch erst ein paar Handybilder von dir gemacht.«

»Pff, Handybilder. Meine Freundin auf Instagram hat gerade ganz tolle Bilder von einem Fotoshooting gepostet, so etwas möchte ich auch.«

Als Fotograf und vor allem als liebender und erfahrener Ehemann kann es hierauf selbstverständlich nur eine Antwort geben, wenn nicht die Badewanne in nächster Zeit als Schlafstätte dienen soll: »Ah, so ein richtiges Fotoshooting, mit tollem Outfit, Make-up und Styling? Das können wir gerne machen!«

»Du bist ein Schatz, ich habe auch schon ein paar Ideen und morgen wird das Wetter schön, auf die Kinder passt Oma auf und zufällig war ich heute auch schon ein wenig shoppen.«

»Wie der Zufall so spielt«, dachte ich bei mir und am nächsten Tag fuhren wir zu einer schönen Blumenwiese, um die Bilder der Freundin zu toppen.

Es war 9 Uhr am Vormittag, leichte Wolken am Himmel und meine Frau stand top gestylt, jedoch etwas steif wie Zinnsoldat, auf der Blumenwiese. Da kam auch schon ihre erste Frage: »Was soll ich machen?«

Meine knappe Antwort: »Posen!«

»Und wie geht das?«, fragte sie.

»So wie bei den Supermodels: S-Kurven und vor allem mehr Drama, Baby, wie Bruce immer zu sagen pflegt.«

Meine Frau, die beste Ehefrau von allen, stapfte mit ihren High Heels durch die etwas weiche Blumenwiese zu mir herüber, nahm meine Kamera und sagte zu mir: »Mach mal vor!«

Was soll ich Ihnen erzählen? Der Frühling war ganz frisch ins Land gezogen, der Winterspeck bei mir dagegen noch nicht abgebaut, machte ich also mitten auf der Blumenwiese S-Posen vor. Das war der Moment, in dem ich mir dachte: »Dafür muss ein Buch her!« Noch dazu, als meine Frau sagte: »Das ist keine S-Kurve, das ist eindeutig ein O.«

Nun, genauso wie ein Kochbuch einem dabei hilft, das perfekte Soufflé zu zaubern, wird Ihnen dieses Buch dabei helfen, das perfekte Foto zu machen. Denn seien wir mal ehrlich, wer von uns steht schon von Natur aus wie ein Supermodel vor der Kamera? Ich jedenfalls nicht – außer vielleicht nach einer ordentlichen Portion Photoshop.

Also, liebe Leserin und lieber Leser, schnappen Sie sich Ihre Kamera, suchen Sie sich ein Model aus Ihrer Familie oder Ihrem Freundeskreis und erobern Sie die Welt der Posen! Am Ende des Tages geht es doch darum, dass wir uns auf einem Foto von unserer besten Seite zeigen – und sei es auch nur für den Bruchteil einer Sekunde.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und vor allem bei Ihren nächsten Fotoshootings.

**Ihr Andreas Bübl**



» » Um das Model optimal in Szene zu setzen, spielen viele Faktoren eine Rolle: die passende Location, das Outfit, die Kamera-perspektive und natürlich das Posing.

**85 mm | f8 | 1/125s | ISO 1250 |**

**Model: Christina**

## **AUFNAHMEDATEN**

Alle Bilder im Buch wurden mit Vollformat-Kameras aufgenommen. Die wichtigsten technischen Aufnahmedaten – Brennweite, Blende, Belichtungszeit und ISO-Wert – sind, wo sinnvoll, an den Bildern angegeben.





## KAPITEL 1

# BASICS

---

Das Verständnis der fotografischen Basics ist unerlässlich, um überzeugende Bilder von Menschen zu erstellen. Denn die gewählte Brennweite, die Beleuchtung und die Aufnahmeperspektive haben einen großen Einfluss auf die Wirkung einer Pose.

## KAPITEL 1

# BASICS

Bevor ich genauer auf das Posing an sich eingehe, möchte ich Ihnen die wichtigsten fotografischen Grundlagen näherbringen. Denn je sicherer Sie sich hinter der Kamera fühlen, desto besser können Sie ein Model anleiten. Zudem wird Ihnen dieses Wissen dabei helfen, schneller die geeignete Brennweite und Kameraeinstellung für Ihr Shooting zu finden.

### 1.1 Brennweite und Bildausschnitt

Die passende Brennweite ist wichtig, wenn Sie Menschen fotografieren, da sie die Perspektive und den Rahmen Ihrer Bilder stark beeinflusst. Das Verständnis der optimalen Brennweite für verschiedene Arten der Porträtfotografie kann Ihnen dabei helfen, die unterschiedlichen Posen noch besser zur Geltung zu bringen.

#### Wahl der Kamera

Die Art der Kamera, die Sie verwenden, hängt von Ihren persönlichen Vorlieben und der Art der Fotografien ab, die Sie erstellen möchten. Beispielsweise ist eine DSLR-Kamera (digitale Spiegelreflexkamera) mit einem Porträtobjektiv, z. B. einem 50-mm- oder 85-mm-Objektiv, ideal, um gelungene Porträts von Models aufzunehmen. Wenn Sie noch keine Kamera besitzen oder sich über einen Neukauf Gedanken machen, dann würde ich Ihnen eine DSLM-Kamera, also eine spiegellose Kamera, empfehlen. Hier bieten die großen Hersteller, wie z. B.



↗ Objektive mit unterschiedlichen Brennweiten

Sony oder Nikon, gute Kameras an, und Sie haben den Vorteil, dass Sie das Ergebnis bereits vor der Aufnahme und zusätzlich das gemachte Bild direkt nach der Aufnahme bereits im Sucher sehen können.

#### APS-C oder Vollformat?

Ob Sie sich eine APS-C Kamera mit einem kleineren Sensor oder eine Vollformatkamera kaufen, ist in erster Linie eine Frage des Budgets. APS-C-Sensoren sind kleiner als Vollformatsensoren. Die genauen Abmessungen können

je nach Hersteller leicht variieren, liegen aber im Allgemeinen bei etwa 22 mm × 15 mm.

Vollformatsensoren haben Abmessungen von etwa 36 mm × 24 mm, was der Größe eines 35-mm-Filmbildes entspricht. Sie sind also deutlich größer als APS-C-Sensoren.

**Sichtfeld und Crop-Faktor** Aufgrund der kleineren Sensorgröße haben APS-C-Kameras einen Crop-Faktor (normalerweise etwa 1,5 bis 1,6 bei den meisten Marken). Das bedeutet, dass das Sichtfeld im Vergleich zu einer Vollformatkamera mit demselben Objektiv kleiner ist. Beispielsweise würde ein 50-mm-Objektiv einer APS-C-Kamera mit einem 1,5-fachen Crop-Faktor ein Sichtfeld ergeben, das dem eines 75-mm-Objektivs an einer Vollformatkamera ähnelt.

**Schärfentiefe und Leistung bei schwachem Licht** Größere Sensoren ermöglichen eine geringere Schärfentiefe, sodass Sie eine stärkere Hintergrundunschärfe (*Bokeh*) erzielen können. Das ist auch für die Porträtfotografie von Vorteil, um das Model besser vom Hintergrund freizustellen. Darüber hinaus schneiden Vollformatsensoren aufgrund ihrer größeren Pixelgröße tendenziell bei schlechten Lichtverhältnissen besser ab, wodurch mehr Licht erfasst werden kann und bei höheren ISO-Einstellungen weniger Rauschen auftritt.

**Bildqualität und Dynamikumfang** Vollformatsensoren bieten im Vergleich zu APS-C-Sensoren häufig eine bessere Bildqualität und einen besseren Dynamikbereich, insbesondere bei Szenarien mit schwierigen Lichtverhältnissen. Sie können ein breiteres Spektrum an Helligkeitsabstufungen erfassen.

**Größe und Gewicht** APS-C-Kameras und -Objektive sind im Allgemeinen kompakter und leichter als Vollformatkameras und eignen sich daher besser für Reisen und Gelegenheitsfotografie. Vollformatkameras und -objektive sind in der Regel größer und schwerer, was die Mobilität beeinträchtigen kann.

**Fazit** Sowohl APS-C- als auch Vollformatkameras haben ihre Stärken und die Wahl zwischen ihnen hängt von Ihren spezifischen fotografischen Anforderungen, Vorlieben, Ihrem Budget und Ihrem Verwendungszweck ab.

### Welche Brennweite sollte ich nutzen?

Auf die Frage, welche Brennweite für Aufnahmen von Models am besten geeignet ist, gibt es keine pauschale Antwort. Unterschiedliche Brennweiten funktionieren für verschiedene Situationen besser, abhängig von einer Vielzahl von Faktoren, etwa der Umgebung und der gewünschten Wirkung der Aufnahmen.

Grundsätzlich sollten Sie auch die optischen Eigenschaften der unterschiedlichen Brennweiten beachten. So erzeugt eine kürzere Brennweite mehr Tiefe und zeigt mehr von der Umgebung, wobei im Gegensatz dazu eine längere Brennweite komprimierend wirkt und nur sehr wenig von der Umgebung einfängt.

Eine Brennweite zwischen 50 mm und 85 mm gilt als ideal für die Porträtfotografie, da sie eine schmeichelhafte Perspektive erzeugt, die die Gesichtsproportionen des Models beibehält. Welche Brennweite für Ihr Shooting geeignet ist, hängt aber auch davon ab, welche Art von Aufnahmen Sie machen wollen. Wenn Sie eine Gruppe fotografieren, ist möglicherweise eine kürzere Brennweite erforderlich, um alle ins Bild aufzunehmen. Wenn Sie sich alternativ auf ein bestimmtes Model oder ein bestimmtes Detail konzentrieren möchten, ist möglicherweise eine längere Brennweite besser geeignet.

Weitwinkelobjektive (normalerweise zwischen 14 und 35 mm) können für die On-location-Fotografie verwendet werden, da sie es Ihnen ermöglichen, mehr von der Umgebung einzufangen. In der Studiofotografie werden Weitwinkelobjektive eher nicht verwendet, da der Hintergrund im Studio in seiner Breite meist limitiert ist.

Standardobjektive (normalerweise zwischen 35 und 70 mm) haben eine natürlicher wirkende Perspektive, wodurch sie geeignet sind, Menschen in ihrer alltäglichen Umgebung einzufangen.

Teleobjektive (normalerweise zwischen 70 und 200 mm) haben ein schmales Sichtfeld, womit das

Freistellen des Modells vom Hintergrund leichter umzusetzen ist.

Letztendlich ist der beste Weg, um festzustellen, welche Brennweite für Ihr Model am besten geeignet ist, zu experimentieren und verschiedene Objektive auszuprobieren. Machen Sie einige Testaufnahmen mit verschiedenen Brennweiten und prüfen Sie, welche die schmeichelhaftesten und interessantesten Ergebnisse liefern. Und haben Sie keine Angst davor, die Regeln zu brechen und etwas Unkonventionelles auszuprobieren – manchmal entstehen auf diese Weise die interessantesten Aufnahmen.

### **Nahaufnahmen**

Für Nahaufnahmen wird normalerweise eine längere Brennweite bevorzugt. Dies liegt daran, dass eine längere Brennweite die Gesichtszüge komprimiert und einen schmeichelhafteren, schlank machenden Effekt hat. Eine Brennweite von etwa 85 mm bis 135 mm ist norma-

lerweise ideal für diese Art von Aufnahme. Eine längere Brennweite hat auch den Vorteil, dass Sie nicht so nah an das Model herangehen müssen. Das kann gerade bei Nahaufnahmen für das Model angenehmer sein. Zudem würde eine kurze Brennweite das Gesicht des Modells stark verzerrt darstellen, wenn Sie direkt vor ihm stehen.

Längere Brennweiten sind ideal für Models mit markanten Gesichtszügen, während kürzere Brennweiten für Models mit z. B. einer kleinen Nase besser geeignet sind. Bei Nahaufnahmen können Sie mit der Wahl der Brennweite doch erhebliche Unterschiede durch die Verzerrung der Perspektive erreichen. So können Sie kleine Nasen mit einer kürzeren Brennweite größer erscheinen lassen und große Nasen mit einer langen Brennweite kleiner. Dieser Effekt entsteht vor allem dadurch, dass Sie je nach gewählter Brennweite näher am Model oder weiter entfernt stehen. Je näher Sie herangehen, desto stärker werden die Gesichtszüge verzerrt dargestellt, wie die folgende Bildserie zeigt.





« Bei dieser Serie habe ich meinen Standpunkt jeweils so verändert, dass ich immer denselben Bildausschnitt erhielt.

**200 mm bis 24 mm |  
f2,8 | 1/250s | ISO 100 |  
Model: Nadine**



⤴ 85 mm sind bei vielen Personen eine gute Wahl.

**85 mm | f1,4 | 1/200s | ISO 320 | Model: Emma**

## Ganzkörperaufnahmen

Wenn Sie Ganzkörperaufnahmen des Modells machen möchten, empfiehlt sich eine Brennweite zwischen 35 mm und 50 mm. Dieser Bereich bietet ein breiteres Sichtfeld und ermöglicht es Ihnen, mehr vom Modell und der Umgebung zu zeigen. Noch kürzere Brennweiten können ebenfalls bei Ganzkörperaufnahmen verwendet werden, da Sie hier noch mehr von der Umgebung erfassen und durch die verzerrte Perspektive einen dramatischeren Effekt erzielen können. Eine Brennweite von etwa 24 mm bis 35 mm ist normalerweise ideal für diese Art von Aufnahme.

Für Umgebungsporträts, bei denen Sie sowohl das Modell als auch die Umgebung einfangen möchten, kann eine mittlere Brennweite gut funktionieren. Dies liegt daran, dass mittlere Brennweiten (d. h. 50 mm bis 70 mm) ein moderates Sichtfeld haben, das sowohl das Modell als auch die Umgebung gleichermaßen erfassen kann, sofern Sie mit der Kamera einen passenden Standort finden. Dadurch kann eine ausgewogene und harmonische Wirkung entstehen.

Doch denken Sie daran, dass diese Richtlinien nicht in Stein gemeißelt sind und es immer Ausnahmen und Abweichungen gibt, die von Ihrer Bildidee abhängen.

» In dieser Aufnahmereihe blieb Nadine am selben Platz stehen und ich veränderte meinen Abstand zu ihr, um sie gleich groß im Bild darzustellen. Bei 50 mm ist vom Gebäude im Hintergrund noch viel zu sehen. Bei 75 mm wirkt das Gebäude im Verhältnis schon etwas größer. Bei 100 mm sind nur noch die Fenster des Gebäudes zu sehen. Bei 200 mm ist vom Hintergrund nur noch die Wand zu sehen, und die Komprimierung ist gut zu erkennen.

**50 mm bis 200 mm | f4 | 1/250s | ISO 100 |  
Model: Nadine**



## Wie wirkt sich der Bildausschnitt aus?

Der Bildausschnitt hat in der Fotografie einen erheblichen Einfluss auf die Bildwirkung. So macht es in der Porträtfotografie einen Unterschied, ob Sie Ganzkörper, Halbkörper oder Nahaufnahme wählen. Die Art des Bildausschnitts bestimmt mit, welche Pose besonders vorteilhaft wirkt.

## Ganzkörperaufnahmen

Bei Ganzkörperaufnahmen ist es wichtig, den Körpertyp des Models zu berücksichtigen und Posen und Winkel zu wählen, die seinem Körper schmeicheln. Zum Beispiel können Models mit längeren Beinen von Posen profitieren, die ihre Beine noch weiter verlängern, während kleinere Models mit Posen gewinnen, die die Illusion von Größe erzeugen.

### ■ Gestalten Sie die Pose von Kopf bis Fuß.

Ermutigen Sie das Model, schmeichelhafte und selbstbewusste Posen einzunehmen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Posen, um die zu finden, die den Körperbau und die Persönlichkeit des Models am besten zur Geltung bringen.

### ■ Nutzen Sie die Umgebung zu Ihrem Vorteil.

Ganzkörperaufnahmen müssen nicht langweilig oder statisch sein. Integrieren Sie etwa interessante Kulissen oder Requisiten in Ihre Aufnahmen. Wenn Sie beispielsweise an einem Strand oder vor einer farnefrohen Wand fotografieren, können Sie Ihren Bildern Textur verleihen.

### ■ Beachten Sie den Zuschnitt und die Komposition.

Berücksichtigen Sie schließlich den Aufbau Ihrer Bilder und wie Sie sie bei der Nachbearbeitung zuschneiden. Die Drittelregel oder der Goldene Schnitt können hilfreiche Richtlinien bei der Gestaltung Ihrer Aufnahmen sein. Die Linien können Sie sich beispielsweise in Lightroom einblenden lassen und das Model auf einer dieser Linien platzieren. Sie können natürlich auch mit verschiedenen Zuschneideoptionen experimentieren. Weitere Tipps dazu erhalten Sie im Abschnitt »Bildkomposition« auf Seite 103.

### ■ Verwenden Sie negativen Raum, um ein Gleichgewicht zu schaffen.

Negativraum bezieht sich auf den leeren Bereich in einem Foto. Lassen Sie bewusst Raum um das Model herum, um Ruhe oder auch Spannung durch eine asymmetrische Komposition ins Bild zu bringen. Wie Sie negativen Raum einsetzen können, erkläre ich unter anderem im Abschnitt »Raum lassen« auf Seite 124.



⤴ Bei Ganzkörperaufnahmen sind das Posing von Beinen, Körper, Armen und Kopf sowie deren Zusammenspiel wichtig.

50 mm | f5,6 | 1/160 s | ISO 100 | Blitz mit Octabox (120 cm) von links | Model: Sonja

## Halbkörperaufnahmen

Halbkörperaufnahmen sind eine hervorragende Möglichkeit, die Persönlichkeit des Models einzufangen, ohne sich nur auf sein Gesicht oder seinen ganzen Körper zu konzentrieren. Diese Art von Aufnahmen können ein intimeres und persönlicheres Gefühl erzeugen. Je nach Platzierung des Models im Rahmen des Bildes kann sich die Pose ändern. Achten Sie bei Halbkörperaufnahmen auch auf folgende Aspekte:

### ■ Beachten Sie die gesamte Pose.

Auch wenn bei Halbkörperporträts nur der Oberkörper zu sehen ist, ist es hilfreich, auch die Beinhaltung des Models zu beachten. Wenn das Model insgesamt selbstbewusst posiert, wirkt sich das positiv auf die gesamte Haltung aus.

### ■ Experimentieren Sie mit verschiedenen Winkeln.

Halbkörperaufnahmen können aus einer Vielzahl von Aufnahmepositionen (Winkeln) gemacht werden, einschließlich niedriger Aufnahmepositionen, hoher Aufnahmepositionen und aus Augenhöhe. Experimentieren Sie mit verschiedenen Blickwinkeln, um die zu finden, die den Körperbau und die Persönlichkeit des Models am besten zur Geltung bringen. Aufnahmen aus einem niedrigen Winkel können das Model kraftvoller erscheinen lassen, Aufnahmen aus einem hohen Winkel verletzlicher.

### ■ Konzentrieren Sie sich auf die Kleidung und Accessoires des Models.

Halbkörperaufnahmen sind eine hervorragende Möglichkeit, die Kleidung und Accessoires des Models zu präsentieren, achten Sie also unbedingt auf diese Details. Berücksichtigen Sie die Farbe, Textur und den Stil der Kleidung und experimentieren Sie mit verschiedenen Posen und Winkeln, um diese Elemente hervorzuheben. Auch Hüte, Schmuck oder Schals können die Aufnahme visuell interessanter machen.

### ■ Achten Sie auf den Hintergrund.

Der Hintergrund bei Halbkörperaufnahmen entscheidet maßgeblich über den Erfolg eines Bildes. Es ist wichtig, einen Hintergrund zu wählen, der die Kleidung des Models ergänzt und einen visuellen Reiz verleiht, ohne die Aufmerksamkeit vom Model abzulenken. Es kann eine Überlegung wert sein, einfache und neu-



⤴ Bei Halbkörperaufnahmen wird das Gesicht wichtiger und somit das Zusammenspiel von Oberkörper, Armen, Kopf und Mimik.

50 mm | f5,6 | 1/160s | ISO 100 | Blitz mit Octabox (120 cm) von links | Model: Sonja

trale Hintergründe zu verwenden oder alternativ fesselnde Texturen und Muster zu integrieren.

### ■ Experimentieren Sie mit der Komposition und dem Format.

Oftmals funktionieren Halbkörperaufnahmen gut mit dem Model im Zentrum des Bildes. Wenn Sie im Querformat fotografieren, kann auch eine seitliche Position des Models gut funktionieren.

## Nahaufnahmen oder Headshots

Headshots sind Aufnahmen lediglich vom Kopf und Ansätzen des Oberkörpers. Dadurch rücken der Gesichtsausdruck und die Mimik des Modells in den Fokus. Im Folgenden gebe ich Ihnen Tipps, worauf Sie beim Fotografieren achten können, um ausdrucksstarke Headshots aufzunehmen:

### ■ Legen Sie den Fokus auf die Mimik.

Beim Headshot steht das Gesicht des Modells im Zentrum der Aufmerksamkeit. Testen Sie gemeinsam verschiedene Gesichtsausdrücke, aber auch unterschiedliche Körperhaltungen, um ausdrucksstarke Porträts zu machen.

### ■ Betrachten Sie die Beleuchtung.

Die Beleuchtung ist in der Headshot-Fotografie von entscheidender Bedeutung. Es ist wichtig, mit verschiedenen Beleuchtungseinstellungen zu experimentieren, um herauszufinden, was am besten zu den Gesichtszügen und der Pose des Modells passt.

### ■ Experimentieren Sie mit Schärfentiefe.

Die Schärfentiefe ist der Bereich im Bild, der scharf dargestellt wird. Das Experimentieren mit einer geringen Schärfentiefe, also einer offenen Blende, kann bei Nahaufnahmen einen verträumten Effekt erzeugen, während eine größere Schärfentiefe dazu beitragen kann, ein detaillierteres Bild zu erstellen.

### ■ Fotografieren Sie im richtigen Winkel.

Der Winkel, aus dem der Headshot gemacht wird, kann das Aussehen des Modells beeinflussen. Das Fotografieren aus einem leicht erhöhten Winkel kann den Hals des Modells verlängern und es eleganter erscheinen lassen.

### ■ Verwenden Sie Requisiten.

Nahaufnahmen können oft von der Verwendung von Requisiten profitieren, insbesondere wenn sie die Eigenschaften oder den Stil des Modells hervorheben. Erwägen Sie die Verwendung von Gegenständen wie Hüten, Schmuck oder Schals, um das Bild interessanter zu machen.



⤴ *Der klassische Headshot wird durch das Posing von Oberkörper, Schultern, Kopf und der passenden Mimik geprägt.*

50 mm | f5,6 | 1/160 s | ISO 100 | Blitz mit Octabox (120 cm) von links | Model: Sonja

## 1.2 Die Wirkung unterschiedlicher Aufnahmeperspektiven

Es ist üblich, Menschen tendenziell auf Augenhöhe zu fotografieren, weil man sich so beim Betrachten des Bildes weder überlegen noch unterlegen fühlt. Doch auch andere Perspektiven können je nach gewünschter Bildwirkung interessant sein.

### **Auf Augenhöhe**

Das Fotografieren auf Augenhöhe ist eine übliche und oft bevorzugte Position. Dies liegt daran, dass es das Model so einfängt, wie es im täglichen Leben erscheinen würde. Das Fotografieren auf Augenhöhe ist auch nützlich, wenn Sie eine Verbindung zwischen dem Model und den Betrachtenden herstellen möchten. Es kann ein Gefühl der Intimität oder Vertrautheit erzeugen, direkt in die Augen des Models zu schauen. So können Sie beispielsweise die Mimik des Models in Szene setzen und Emotionen besser transportieren.



⤴ Ein klassisches Porträt, auf Augenhöhe fotografiert  
85 mm | f1,4 | 1/1250s | ISO 100 | Model: Nadine

### **Unterhalb der Augenhöhe**

Das Fotografieren in einer Position unterhalb der Augenhöhe ist eine Technik, die verwendet werden kann, um Macht oder Dominanz auszudrücken. Diese Perspektive kann das Model größer erscheinen lassen und ein Gefühl von Erhabenheit erzeugen.

Aufnahmen von unten können auch verwendet werden, um einen dramatischeren Effekt zu erzielen, insbesondere in Kombination mit einem Weitwinkelobjektiv. Dies erzeugt Tiefe und Spannung.



⤴ Ein Bild aus der Froschperspektive lässt das Model groß und imposant erscheinen.

85 mm | f1,4 | 1/800s | ISO 100 | Model: Nadine

Es ist jedoch wichtig, diese Technik angemessen anzuwenden und zu vermeiden, dass ein wenig schmeichelhaftes oder verzerrtes Bild des Models entsteht. Vor allem im Randbereich entstehen bei Weitwinkelobjektiven stärkere Verzerrungen. Sie sollten auch den Kontext und die beabsichtigte Botschaft des Bildes berücksichtigen, da das Fotografieren von unten möglicherweise nicht für alle Situationen geeignet ist.

### **Oberhalb der Augenhöhe**

Durch die Positionierung der Kamera oberhalb der Augenhöhe erscheint das Model kleiner und unterlegener. Ein Vorteil dieser Perspektive besteht darin, dass das Motiv verletzlicher erscheinen kann, was effektiv ist, um Emotionen wie Angst, Unsicherheit oder Demut zu vermitteln. Experimentieren Sie mit verschiedenen Winkeln und Höhen, um die effektivste Komposition für Ihr Motiv zu finden. Denken Sie an die Stimmung, die Sie vermit-

teln möchten. Der direkte Blick von oben kann natürlich auch fröhlich umgesetzt werden, wie Sie in der Abbildung unten sehen.

Beachten Sie jedoch, dass Aufnahmen aus einem zu hohen Winkel zu Verzerrungen führen können, insbesondere wenn sich das Motiv in der Nähe der Kamera befindet. Achten Sie darauf, das Objektiv und den Abstand entsprechend einzustellen, um unerwünschte Verzerrungen zu vermeiden.

### **Soll das Model immer auf Augenhöhe fotografiert werden?**

Nein, das Model muss nicht immer auf Augenhöhe fotografiert werden. Die Verwendung unterschiedlicher Aufnahmeperspektiven kann Ihnen sogar dabei helfen, dynamischere und interessantere Bilder zu erstellen. Wichtig ist jedoch, unterschiedliche Perspektiven strategisch und zielgerichtet einzusetzen, um etwa unter-



« Aufnahmen aus der Vogelperspektive laden zum Experimentieren ein.

50 mm |  $f1,4$  |  $1/800s$  |  
ISO 100 | Model: Natascha

schiedliche Stimmungen und Emotionen hervorzurufen. Überlegen Sie sich daher, was Sie mit Ihrem Bild vermitteln möchten, und wählen Sie dementsprechend die passende Perspektive. Denken Sie auch an den Kontext des Shootings und das beabsichtigte Publikum. Wenn Sie beispielsweise natürliche Porträts machen wollen, sollten Sie sich an traditionellere Aufnahmen auf Augenhöhe halten, um ein Gefühl von Nähe herzustellen. Wenn Sie hingegen Fashion-Fotos oder ein künstlerisches Projekt fotografieren, möchten Sie vielleicht mit verschiedenen Perspektiven experimentieren, um einen besonderen Look zu erzielen.

- Das Fotografieren aus verschiedenen Perspektiven kann Ihren Bildern mehr **Abwechslung** verleihen. Zudem können Sie so auch steuern, wie intim oder distanziert die Aufnahme beim Betrachten wirkt.
- Darüber hinaus können verschiedene Aspekte der **Umgebung** präsentiert werden. Beispielsweise kann das Fotografieren aus der Vogelperspektive eine umfassendere Sicht auf die Umgebung des Models bieten, während das Fotografieren aus der Froschperspektive störende Elemente im Hintergrund ausblenden kann.
- Die Aufnahmeperspektiven haben auch einen erheblichen Einfluss auf die **Pose** des Models. Abhängig von der Aufnahmeperspektive muss das Model möglicherweise seine Pose und Körpersprache anpassen, um die beabsichtigte Stimmung und Emotion zu vermitteln. Wenn Sie beispielsweise aus einem niedrigen Winkel fotografieren, muss das Model möglicherweise aufrecht stehen und Kraft und Selbstvertrauen ausstrahlen, um ein wirkungsvolles Bild zu erstellen. Wenn Sie umgekehrt aus einem hohen Winkel fotografieren, muss das Model möglicherweise eine entspanntere und zugänglichere Pose einnehmen, um ein einladenderes und freundlicheres Bild zu erstellen. Letztendlich sollte die Pose des Models zur Aufnahmeperspektive und der Botschaft, die Sie vermitteln möchten, passen.

## 1.3 Einfluss des Lichts – im Studio und on location

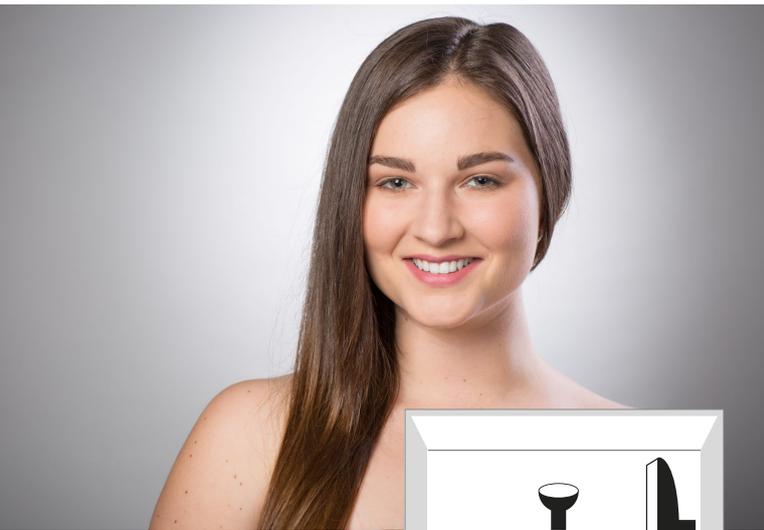
Die Art und Weise, wie Licht eingesetzt wird, kann das Erscheinungsbild des Models und die Gesamtstimmung des Bildes erheblich beeinflussen. In diesem Abschnitt gehe ich auf den Einfluss von Licht sowohl im Studio als auch on location ein, und beschreibe, wie es sich auf die Posen des Models auswirkt.

### Studiobeleuchtung

Wenn Sie in Innenräumen fotografieren oder auch on location ein zusätzliches Licht benötigen, müssen Sie in eine Blitzanlage oder einer LED-Dauerlichtlösung investieren. In einer Studioumgebung haben Sie die volle Kontrolle über das Licht. Dies ermöglicht eine präzise Anpassung von Lichtquelle, Winkel und Intensität. Ein grundlegendes Beleuchtungs-Setup für die Porträt- und Peoplefotografie umfasst meist zwei Leuchten mit Softbox, eine auf jeder Seite des Models, und gegebenenfalls eine dritte Leuchte für den Hintergrund. Wenn Sie nur ab und zu mit künstlichem Licht arbeiten möchten, bieten sich auch Aufsteckblitze an. Diese können aufgrund der geringeren Blitzleistung aber nur kleine Szenen aufhellen.



⤴ Eine klassische Softbox für weiches Licht sollte als Grundausstattung in einem Studio vorhanden sein.



⤴ Dieses Bild wurde mit dem Dreipunkt-Beleuchtungssystem fotografiert. Das Hintergrundlicht wurde direkt hinter dem Model positioniert und erzeugt daher eine Vignette im Hintergrund.

85 mm | f8 | 1/160s | ISO 100 | Blitz mit Softbox von schräg vorne links als Hauptlicht, Blitz mit Striplight als Fülllicht von rechts und Blitz mit Normalreflektor auf den Hintergrund | Model: Manon

### Licht-Setup

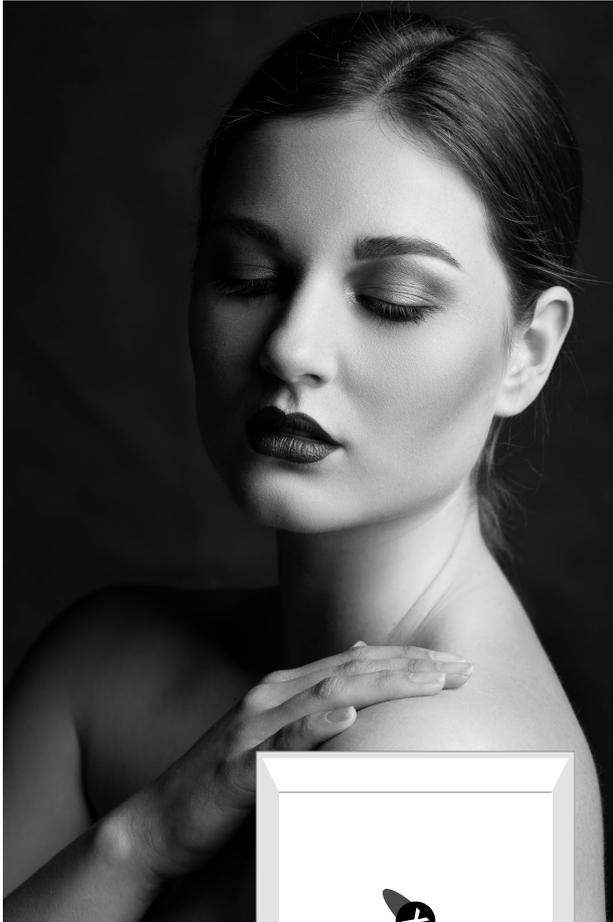
Eines der beliebtesten Licht-Setups im Studio ist das Dreipunkt-Beleuchtungssystem. Dieses besteht aus einem Hauptlicht, einem Fülllicht und einem Hintergrundlicht, die auf bestimmte Weise positioniert sind, um ein ausgewogenes und schmeichelhaftes Bild des Models zu erzeugen. Das Hauptlicht wird normalerweise vor dem Model und leicht seitlich positioniert und liefert die primäre Beleuchtung für das Bild. Das Fülllicht wird verwendet, um die vom Hauptlicht erzeugten Schatten auszufüllen, und wird normalerweise auf der dem Hauptlicht gegenüberliegenden Seite des Models platziert. Die optional hinter dem Model platzierte Hintergrundbeleuchtung



⤴ Eine klassische Beleuchtung im Studio mit Haupt- und Fülllicht 85 mm | f1,4 | 1/1250s | ISO 100 | Blitz mit Oktabox (120 cm) von rechts und Blitz mit Reflektorschirm von links | Model: Tanja

sorgt für mehr Tiefe und trennt das Model besser vom Hintergrund, indem dieser aufgehellt wird.

Insbesondere das Hauptlicht kann unterschiedlich positioniert werden, um verschiedene Effekte zu erzielen. Wenn Sie das Hauptlicht hoch und seitlich vom Model platzieren, entsteht ein dramatisches und stimmungsg-



⤴ *Das markante Lichtdreieck auf der Schattenseite ist das Erkennungsmerkmal des klassischen Rembrandtlichts.*

**100 mm | f8 | 1/160 s | ISO 100 | Blitz mit Softbox (60 cm) von rechts oben | Model: Manon**

volles Licht, während die Positionierung direkt vor dem Model ein weiches und schmeichelhaftes Licht erzeugt. Das Posing sollte entsprechend dem gesetzten Licht angepasst werden, um z. B. ansprechende Schatten im Gesicht zu erzeugen und die Pose zu unterstreichen. Eine leichte Körperdrehung kann schon viel verändern.



⤴ *Das Butterfly-Licht – auch Marlene-Dietrich-Licht genannt – mit dem typischen »Schmetterling« unter der Nase*

**100 mm | f8 | 1/160 s | ISO 100 | Blitz mit Beauty-Dish von vorne und Blitz mit Normalreflektor mit Farbfolie von rechts | Model: Elisa**

Neben dem Dreipunkt-Beleuchtungssystem gibt es andere Beleuchtungs-Setups, die im Studio verwendet werden können, wie z. B. das *Rembrandtlicht*, das mit einer einzigen Lichtquelle ein dreieckiges Highlight auf der Wange des Models erzeugt, und das *Butterfly-Licht*, das für einen markanten Schatten unter der Nase sorgt. Letzteres lässt das Gesicht schlanker wirken, während die Augenpartie stärker betont wird.

Die Verwendung von Licht im Studio ermöglicht eine große Kontrolle über das endgültige Bild. Fotoaufnahmen on location bieten jedoch andere Herausforderungen und Möglichkeiten.

## On location

On location arbeiten Sie in der Regel mit natürlichem Licht. Sie können aber auch Ihre eigene Beleuchtungs-ausrüstung mitbringen. Wenn Sie nur mit natürlichem Licht arbeiten, sollten Sie Ihr Shooting so planen, dass Sie möglichst optimales Licht haben. Die Tageszeit und die Wetterbedingungen haben einen erheblichen Einfluss auf die Qualität und Richtung des Lichts. Beispielsweise kann das Fotografieren während der *Goldenen Stunde* (die Stunde nach Sonnenaufgang und die Stunde vor Sonnenuntergang) ein warmes und weiches Licht er-



⤴ On location wird meist mit dem natürlichen Licht gearbeitet.

85 mm | f1,4 | 1/1250s | ISO 100 | Model: Nadine

zeugen, das besonders schmeichelhaft für Porträts ist. Auch ein bewölkter Tag ist aufgrund des diffusen und gleichmäßigen Lichts sehr gut geeignet, sofern es nicht zu düster ist.

Bei On-location-Shootings sollten Sie den Sonnenstand beachten und die Location bzw. die Position des Models entsprechend wählen. Das Fotografieren mit der Sonne hinter dem Model kann einen dramatischen Gegenlichteffekt erzeugen, während das Fotografieren mit der Sonne vor dem Model – also hinter Ihnen als Fotograf\*in – für eine weiche Beleuchtung sorgt.



⤴ Die Sonne verbarg sich an diesem Tag hinter den Wolken und stand hoch am Himmel. Das Licht war diffus, sorgte aber auch für eine leichte Schattenbildung.

50 mm | f1,8 | 1/125 s | ISO 200 | Model: Emma

Zusätzlich zum natürlichen Licht können Sie natürlich Ihre eigene Beleuchtungs-ausrüstung mitbringen, um bestimmte Effekte zu erzielen. Beispielsweise kann ein Reflektor Licht auf das Gesicht des Modells zurückwerfen und ein helleres und gleichmäßigeres Bild erzeugen. Alternativ können Sie einen (Aufsteck-)Blitz verwenden, um das Modell aufzuhellen oder kontrastreichere Aufnahmen zu machen.

## Auswirkungen auf Posen

Sowohl die Richtung, die Intensität als auch die Qualität des Lichts beeinflussen das Aussehen des Modells. So können beispielsweise bestimmte Merkmale des Gesichts oder Körpers des Modells hervorgehoben werden. Wenn die Lichtquelle von oben kommt, kann sie Schatten unter den Augen und der Nase erzeugen, was wenig schmeichelhaft sein kann. Das Modell kann seinen Kopf dann nach oben oder unten neigen, um diese Schatten zu vermeiden.

In ähnlicher Weise kann die Hintergrundbeleuchtung oder ein Licht von hinten auf das Haar oder den Körper des Modells die Aufmerksamkeit auf diese Bereiche lenken. Das Modell könnte dann z.B. mit den Fingern durch die Haare fahren oder den Rücken wölben, um die Kurven zu betonen. Beachten Sie als Fotograf\*in auch immer, dass Sie die genaue Verteilung des Lichts am Modell sehen und dem Modell entsprechende Anweisungen geben.

Darüber hinaus können Sie je nach Art der Lichtquelle unterschiedliche Posen vorschlagen und gemeinsam ausprobieren. Softboxen oder diffuses Tageslicht sorgen für weiches, gleichmäßiges Licht, das der Haut schmeichelt. Dazu passen natürliche und entspannte Posen. Im Gegensatz dazu erzeugen grellere Lichtquellen wie Scheinwerfer oder Blitze dramatischere Schatten und Lichter, die zu dynamischeren oder ausgefalleneren Posen einladen.

## Streiflicht

Streiflicht sorgt für dunkle Schatten und hohe Kontraste. Diese Art der Beleuchtung kann für Charakterporträts verwendet werden. Es kann für das Modell jedoch auch

eine Herausforderung sein, bei Streiflicht zu posieren, da es sich bewusst sein muss, wo das Licht auf das Gesicht und den Körper trifft, um sicherzustellen, dass keine unvorteilhaften Schatten entstehen. Da sind Sie als Fotograf\*in gefragt, die Schatten im Blick zu behalten und entsprechende Anweisungen zu geben. Um die seitliche Beleuchtung optimal zu nutzen, empfehle ich folgende Posen:

### ■ Angewinkelte Posen

Angewinkelte Posen sind für Streiflicht gut geeignet, da durch starke Licht- und Schattenbildung interessante Linien und Formen entstehen.

### ■ Profilaufnahmen

Mit seitlicher Beleuchtung kommen Profilaufnahmen besonders gut zur Geltung. Dies liegt daran, dass das Licht die Gesichtszüge und die Figur des Modells hervorheben und interessante Schatten erzeugen kann.

### ■ Verschränkte Arme oder Beine

Wenn das Modell steht, können durch Verschränken der Arme oder Beine interessante Linien und Formen entstehen, die gut mit seitlicher Beleuchtung funktionieren.

### ■ An eine Wand gelehnt

Wenn sich das Modell an einer Wand oder einer anderen vertikalen Oberfläche anlehnt, können interessante Schatten und Glanzlichter entstehen.

### ■ Vom Licht wegschauen bzw. sich wegdrehen

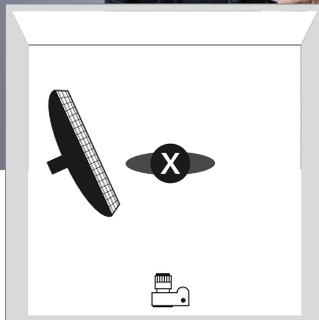
Wenn sich das Modell von der Lichtquelle abwendet, kann dies ebenfalls ein interessantes Licht- und Schattenspiel auf seinem Gesicht und Körper erzeugen und bestimmte Bereiche abschwächen bzw. ausblenden und andere wiederum betonen.

### ■ Einsatz von Händen

Lassen Sie das Modell die Hände vor sich hängen oder auf die Hüften legen, wobei die Finger leicht gekrümmt sind, um interessante Schatten zu erzeugen. Bedenken Sie auch, dass unterschiedliche Posen der Hände ebenso einen optischen Anreiz bieten, z. B. eine Hand locker hängen lassen und die andere Hand an der Hüfte platziert.

### ■ Dynamische Bewegung

Streiflicht funktioniert auch, um dynamische Bewegungen des Modells festzuhalten. Lassen Sie das Mo-



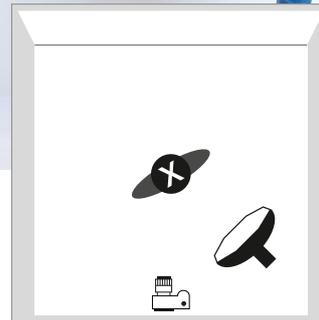
⤴ Seitliches Licht wirkt dramatischer und ist für starke Posen interessant.

85 mm |  $f5,6$  |  $1/100s$  | ISO 100 | Blitz mit Striplight und Wabe (120 cm) von links | Model: Thomas

del auf die Lichtquelle zulaufen oder rennen, wobei Haare und Kleidung hinter ihm herfliegen. Dadurch entsteht Dynamik im Bild.

#### ■ Körperform betonen

Streiflicht kann auch verwendet werden, um die Körperform des Modells zu betonen. Schlagen Sie dem



⤴ Beleuchtung von vorne und eine klassische S-Pose sind eine gute Kombination.

50 mm |  $f3,5$  |  $1/125s$  | ISO 100 | Blitz mit Softbox (60 cm) von vorne rechts | Model: Julia

Model beispielsweise vor, sich leicht zur Seite zu drehen und ein Bein nach vorne zu stellen, wobei das Gewicht auf dem hinteren Bein liegt. Dies erzeugt eine starke diagonale Linie und betont die Rundungen und Konturen des Körpers.

### ■ Einsatz von Requisiten

Auch mit Requisiten lassen sich durch Streiflicht interessante Schatten und Glanzlichter hervorrufen. Lassen Sie das Model eine Requisite wie einen Hut oder halblichtdurchlässige Objekte halten, um interessante Schatten und Formen im Bild zu erzeugen.

### Frontalbeleuchtung

Frontalbeleuchtung ist besonders gut geeignet, um eine helle, gleichmäßige Beleuchtung von Gesicht und Körper des Models zu erzeugen. Die Lichtquelle befindet sich vor dem Model und etwas oberhalb seiner Augenhöhe. Das erzeugt eine flächige, gleichmäßige Beleuchtung, die für viele Situationen gut funktioniert. Wenn Sie die Lichtquelle nicht ganz frontal, sondern leicht seitlich positionieren, erzeugen Sie dezente Schatten und Lichter, die das Model plastischer wirken lassen.

### ■ Frontale Posen

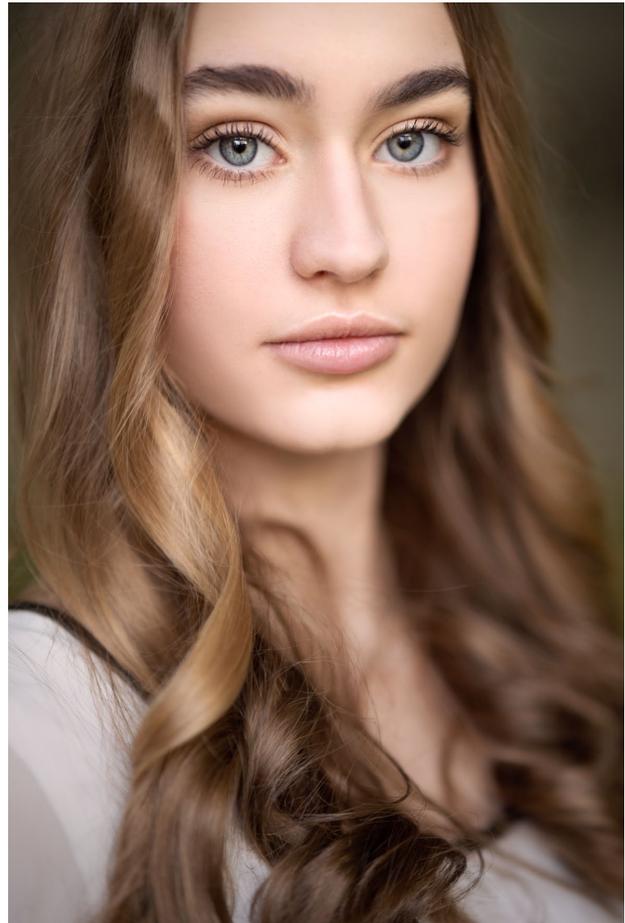
Einer der Hauptvorteile der Frontalbeleuchtung besteht darin, dass Schatten auf Gesicht und Körper des Models minimiert werden. Dies bedeutet, dass die Merkmale des Models gut definiert sind und das Bild ein hohes Maß an Klarheit und Detailtreue aufweist. Um das Beste aus diesem Beleuchtungs-Setup herauszuholen, ist es im Allgemeinen am besten, Posen zu verwenden, die das Gesicht und die Gesichtszüge des Models hervorheben. Beispielsweise kann eine frontale Pose, bei der das Model direkt in die Kamera schaut, die Symmetrie des Gesichts betonen und die Aufmerksamkeit auf die Augen lenken.

### ■ Unterschiedliche Winkel

Das Model kann in der Frontalbeleuchtung unterschiedliche Winkel und Positionen der Arme, Hände, Beine und des Kopfes einnehmen. Auch die klassische S-Kurve funktioniert gut (siehe Abbildung links). Dadurch kann eine dynamischere und interessantere Komposition entstehen, während das Gesicht dennoch gleichmäßig beleuchtet wird.

### Gegenlicht

Gegenlicht hebt die Silhouette des Models hervor. Um das Model in einer Gegenlicht-Situation optimal zur Geltung zu bringen, empfehle ich, Posen zu verwenden, die



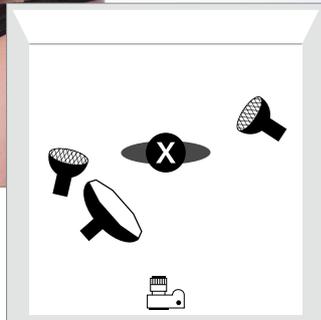
⤴ Auch bei Nahaufnahmen bietet sich die Frontalbeleuchtung an, um das Gesicht gleichmäßig zu beleuchten.

85 mm | f1,4 | 1/80s | ISO 100 | Model: Emma

die Körperform betonen und interessante Linien und Formen erzeugen:

### ■ Silhouette

In Gegenlichtsituationen kann das Model als reine Silhouette dargestellt werden. Beim Posieren ist es wichtig, dass die Umrisse des Körpers interessante Formen bilden. Dazu steht das Model beispielsweise mit dem Profil zur Kamera oder nimmt eine tänzerische Pose ein. Ein solches Licht können Sie im Studio selbst einrichten, oder Sie fotografieren einfach bei Sonnenuntergang gegen das Licht.



⤴ Gegenlichtaufnahmen erzeugen einen interessanten Halo-Effekt

85 mm |  $f7,1$  | 1/160s | ISO 100 | Blitz mit Oktabox (80 cm) von links und zwei Blitze mit Normalreflektor und Wabe auf den Hintergrund | Model: Denisa

#### ■ Hair Flip

Für etwas Action kann das Model sein Haar nach vorne oder nach hinten werfen, wodurch eine dynamische Bewegung entsteht und die Textur des Haares hervorgehoben wird. Wenn das Licht von hinten auf das Model fällt, werden die Haare schön erleuchtet und kommen gut zur Geltung.

#### ■ Walking Shot

Bei einem *Walking Shot* geht das Model auf die Kamera zu. Lassen Sie das Model von der Lichtquelle auf Sie zugehen. Dies erzeugt ein wunderschönes Hintergrundlicht um den Körper.

#### ■ Klare Formen

Im Allgemeinen funktionieren die Posen bei Gegenlicht am besten, wenn das Model aufrecht steht oder sitzt und sich sein Körper klar vom Hintergrund abhebt.

#### ■ Halo-Effekt

Der *Halo-Effekt* bezieht sich auf ein Phänomen, bei dem ein heller, oft verschwommener oder leuchtender Bereich das Motiv umgibt. Dieser Effekt tritt auf, wenn starkes Gegenlicht, beispielsweise direktes Sonnenlicht, in das Objektiv der Kamera eindringt und mit den internen Elementen des Objektivs und dem Bildsensor interagiert. Dabei kann unter anderem ein sanft leuchtender Heiligenschein um das Motiv herum entstehen. Er wird durch die Streuung des Lichts innerhalb der Linsenelemente verursacht und kann dem Foto einen verträumten Look verleihen.

#### Beleuchtung von oben

Beleuchtung von oben kann verwendet werden, um starke und kräftige Schatten zu erzeugen und dem Bild Tiefe zu verleihen. Wie beim Streiflicht müssen Sie als Fotograf\*in auf die Schattenwürfe achten und gemeinsam mit dem Model experimentieren, welche Pose in diesem Licht gut funktioniert. Im Folgenden gebe ich Ihnen einige Tipps:

#### ■ Starke Winkel

Die Beleuchtung von oben kann besonders effektiv sein, wenn Sie Models mit starken Gesichtszügen wie scharfen Wangenknochen und einer definierten Kinnlinie fotografieren. Posen, die diese Merkmale hervor-

heben, wie z. B. das Neigen des Kopfes zur Seite, sind dann vorteilhaft, ebenso das Posieren mit stark angewinkelten Armen oder Beinen, z. B. in Dreiecksform.

#### ■ **Im Liegen**

Wenn Sie ein Model im Liegen fotografieren, kann die Beleuchtung von oben interessante Schatten auf Gesicht und Körper erzeugen. Probieren Sie verschiedene Posen aus, z.B. auf dem Rücken liegend mit leicht nach oben geneigtem Kopf oder auf der Seite liegend mit dem Gesicht zum Licht gerichtet.

#### ■ **Kräftige Silhouetten**

Positionieren Sie die Lichtquelle hinter dem Model in einiger Höhe, sodass diese nicht mehr im Bild zu sehen ist. Mit einer Beleuchtung von oben können Sie den Körper als Silhouette darstellen. Lassen Sie das Model mit dem Rücken zur Lichtquelle stehen und positionieren Sie seinen Körper so, dass eine starke und erkennbare Form entsteht. Alternativ können Sie die Lichtquelle auch direkt hinter dem Model platzieren, wenn diese vom Model verdeckt werden kann.

#### ■ **Nach oben schauen**

Wenn das Model nach oben in Richtung der Lichtquelle schaut, kann das interessante Schatten unter Augen, den Wangenknochen und der Nase erzeugen und die Knochenstruktur des Models hervorheben. Das Gesicht kann zusätzlich betont werden, indem das Model den Kopf leicht zur Seite neigt.



⤴ Wenn das Licht von oben kommt, muss die Pose entsprechend angepasst werden, um ansprechende Schatten zu erzeugen.

50 mm | f7,1 | 1/160 s | ISO 100 | Blitz mit Normalreflektor auf den Hintergrund und Blitz mit Striplight und Wabe von oben | Model: Denisa

