

# Vorwort

von David Edmonson

Ich liebe Roberto Valenzuela, als hätte ich ihn adoptiert, und ich bin so stolz auf ihn! Er hat mich und meine Ansichten über die Fotografie auf die Probe gestellt. Er war für mich und meine Familie da, als wir ihn am meisten brauchten. Seit ich Roberto privat kenne, weiß ich, dass sich diszipliniertes Üben wie ein roter Faden durch sein Leben zieht. Ich war mir selbst nicht sicher, was ich als Künstler mehr schätze – Disziplin oder Talent. Mich selbst hat Talent weit gebracht und mir geholfen, meine Familie zu ernähren. Erst als ich nach einem Schlaganfall vieles neu erlernen musste, merkte ich, dass die zwei wichtigsten Dinge für mich nun Leidenschaft und diszipliniertes Üben sind.

Wenn Sie etwas wirklich gut können wollen, müssen Sie Ihr Handwerk üben. Das Leben ist voller Misserfolge, Fehler und Plateaus, die Sie überwinden müssen, um zu großen Höhen zu gelangen. Dazu brauchen Sie Disziplin, einen Kompass, um zu erkennen, wohin Sie unterwegs sind, und die Weisheit zu wissen, was Sie am Ziel anstellen wollen. Wir alle kennen Fotografen, die ihre Kamera nur zum Geldverdienen auspacken, aber die kommen nicht weiter, als ihr Talent sie trägt. Wenn Sie sich großartige und erfolgreiche Künstler, Sportler und Musiker anschauen, haben die alle eines gemeinsam: Sie verbringen zahllose Stunden mit dem Üben ihres Handwerks. Sie wissen um die Disziplin des Übens.

Denken Sie zum Beispiel an Vincent van Gogh, einen der einflussreichsten Künstler des 19. Jahrhunderts. Ein Jahr lang malte er *Der Sämann* immer wieder, lediglich um das Gefühl zu haben, dass der Kopf genau seinen Vorstellungen entspricht. Als er endlich fertig war, entschied er sich für so etwas Einfaches wie die Sonnenblume, um zu lernen, wie man Einfachheit am besten visuell kommuniziert. In seinen folgenden Gemälden wendete er viele der gelernten Lektionen an. Gegen Ende seines Lebens ließen ihn seine Leidenschaft und Disziplin 60 Gemälde in 60 Tagen anfertigen. Ein Gemälde pro Tag! Zum Vergleich, Paul Gauguin brauchte bis zu fünf Jahre, um seine Arbeiten abzuschließen, und er war van Goghs Mentor!

Roberto lebt ein diszipliniertes und leidenschaftliches Leben, weit über seine Liebe zur Fotografie hinaus. Er erlernte die klassische Gitarre so gut, dass er sie nicht nur unterrichten, sondern auch Konzerte geben konnte. Auch bei seiner Frau bewies er Ausdauer, er bat sie um die 500 Mal, mit ihm auszugehen, bevor er sein erstes Date bekam! Er entdeckte einen Bedarf bei Fotografen, die auf »schnelle Lösungen« aus waren, und schrieb sein erstes Buch *Picture Perfect Practice*. Erkennen Sie schon ein Muster?

Die Fotografie galt ursprünglich als wissenschaftliche Kunst – weniger flexibel als Farbe oder Lehm, die das Nachbessern kleinster Details etwa an der Pose erlaubten, bis der Künstler zufrieden war. Tatsächlich erlaubte es die Fotografie Malern und Bildhauern, sich über die Formalismen jener Zeit hinaus zu entwickeln und so mehr Freiheit und Ausdruck zu erlangen – was sich als Erstes im Impressionismus zeigte. Plötzlich musste man als Fotograf seine Models in Pose bringen und die Feineinstellungen nahm man nun an der Kamera vor. Mit diesem Buch bietet Roberto einen systematischen Ansatz, mit dem Sie Ihr Posing verbessern können – auf verschiedenen ästhetischen Wegen, angewendet auf verschiedene Teile des Körpers wie Kopf oder Hände und auf eine sehr visuelle Weise, die Ihnen helfen wird, Posing-Probleme bei Ihren Shootings zu lösen. Posing an sich ist nicht schlecht – nur schlechtes Posing ist schlecht.

Hier zahlen sich Ihr Üben und die Lektionen aus diesem Buch aus. Wenn Sie jemanden vor der Kamera haben, brodeln all seine privaten und externen Probleme in ihm weiter. Wenn Sie wissen, was in solchen Situationen zu tun ist, gibt Ihnen das die Sicherheit, eine Szene durch Posing und die Kraft Ihrer Stimme noch einmal neu aufzubauen. Falls Sie unsicher werden, weil Sie die Kunst des Posings nicht beherrschen und Sie sich ganz auf Ihr Talent verlassen (wie ich das einst tat), ist das weder zu Ihrem noch zum Besten Ihrer Kunden.

An Robertos Arbeit gefällt mir besonders, wie er mit den schwersten Herausforderungen umgeht und dennoch Freiraum für glückliche Zufälle lässt. Wie auch immer die Pose ausfällt – unterm Strich geht es darum, die Emotionen und die Glaubhaftigkeit der Bildwirkung zu verstärken und nicht davon abzulenken.

Ich empfehle Ihnen dringend, dieses Buch zu verschlingen und das Gelernte in der Praxis anzuwenden. Das ist die einzige Möglichkeit, über Ihr Talent hinauszuwachsen und Ihre Arbeiten auf ein neues, höheres Niveau zu heben. Mein Dank gilt meinen Freunden Roberto Valenzuela und Jerry Ghionis, die mich daran erinnern haben, dass ein besserer Fotograf zu sein damit beginnt, ein besserer Mensch zu sein. Leidenschaft und Disziplin winken denen, die sich in die richtige Richtung entwickeln!

## Das Picture Perfect Posing System (P3S): Entscheidungspunkte

Wirbelsäule

Gewichtsverteilung

90-Grad-Winkel

Drei-Punkte-Check

Lücken

Hand/Arm-Context-System

Hände & Finger  
stilisieren

Herkunft von Händen & Fingern

Spiegelungen

Interaktion und Anordnung  
der Models

Kontaktpunkte-  
Check

Motivverhältnis

Nasen-X-Factor

Motivbetonung

Posieren mit Bewegung,  
Gefühl & Ausdruck

# Lesen Sie das zuerst

---

## Das Picture Perfect Posing System (P3S)

Posing ist Energie. Zu einer guten Pose gehört mehr, als man auf den ersten Blick glaubt. Posing ist eine Art Körpersprache und als solche vermittelt sie dem Betrachter eine gewisse Energie. Worte können einladend oder abstoßend wirken und das gilt auch für die Energie, die durch eine Pose erzeugt wird.

Ich habe die P3S-Methode entwickelt, um mit der Raterei und dem Wahnsinn aufzuräumen, die die Arbeitsweise vieler Fotografen beim Posing prägen. Wir Fotografen (ich nehme mich da nicht aus) werfen unseren Models einen Haufen Regieanweisungen an den Kopf, um sie in die richtige Pose zu bringen – ohne uns über das *Warum* unserer Anweisungen im Klaren zu sein. Um Abhilfe zu schaffen, versuchen wir, uns möglichst viele Posen aus Modezeitschriften zu merken – in der Hoffnung, wir würden uns beim Shooting an jede einzelne von ihnen genau erinnern. Häufig erwarten wir auch von den Menschen, die wir fotografieren, dass sie sich wie erfahrene Models bewegen und auch so posieren. Es ist ein bisschen wie Darts spielen im Dunkeln – eins von den Hunderten Fotos, die wir machen, wird schon ins Schwarze treffen. Aber so klappt das nicht mit der Karriere oder dem eigenen Geschäft. Sogar als Hobbyfotograf werden Sie es äußerst frustrierend finden, für gute Posen nur auf Ihr Glück zu vertrauen. Dieses Buch liefert einen anderen Ansatz, bei dem Sie bewusste Entscheidungen treffen und jede Facette des Posings unter Kontrolle behalten. So funktioniert meine P3S-Methode.

Jedes Rechteck in der Grafik auf Seite xiv steht für eine Entscheidung, die Sie beim Posing treffen müssen. Insgesamt enthält das Diagramm 15 Entscheidungspunkte, denen je ein Kapitel in diesem Buch gewidmet ist. Drei Rechtecke sind rosa hinterlegt, denn diese Entscheidungen beziehen sich lediglich auf Posen von Paaren oder Personengruppen. Wenn Sie also Einzelpersonen für ein Foto in Pose bringen, brauchen Sie nur zwölf Punkte zu bedenken. Wenn Sie sich der P3S-Methode bedienen, beginnen Sie mit der Wirbelsäule und achten darauf, dass sie nicht krumm ist. Die Wirbelsäule ist das Fundament aller Posen, Sie müssen also in jedem Fall auf eine gute Haltung Ihrer Models achten. Am Ende des Entscheidungsprozesses stehen Posen mit Bewegung, Gefühl und Ausdruck. Ich würde mir Letztere bis zum Schluss aufheben – darum stehen sie im Diagramm auch ganz hinten. Im Gegensatz zum ersten und letzten Punkt können Sie die übrigen 13 Entscheidungen in beliebiger Reihenfolge angehen. In der Grafik erscheinen die Rechtecke in derselben Reihenfolge wie die entsprechenden Kapitel im Buch, aber Sie können so vorgehen, wie es Ihnen passt, während Sie Einzelpersonen oder Gruppe in Position bringen. In dem Maße, wie Sie die fotografischen Probleme, Fehler und Styling-Möglichkeiten lesen und verstehen, lernen Sie das Aussehen und die Energie der Posen kennen. Und Sie werden auf jeden dieser Punkte vorbereitet, um Entscheidungen basierend auf Ihrer eigenen Vision für ein bestimmtes Foto treffen zu können.

Je nach Stil Ihres Shootings werden Sie immer wieder andere Entscheidungen treffen. Bei einem Boudoir-Shooting werden Sie die Entscheidungspunkte so durcharbeiten, dass ein glamouröser, eleganter, vielleicht verführerischer, femininer Look entsteht. Für ein Mode-Shooting wiederum erarbeiten Sie sich mit dem P3S-System einen energiegeladeneren Blickwinkel und einen generell dynamischeren Look. Für eine Hochzeit sollten Sie eine romantische Pose schaffen, die etwas über das Paar aussagt. Jeder dieser Punkte hilft Ihnen nicht nur dabei, Ihr Styling zu erarbeiten, sondern dient Ihnen auch als Richtschnur zur Erkennung von Problemen, die sich beim Posing ergeben und das Foto ruinieren können. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Sie arbeiten mit einem Paar. Beim Posieren bemerken Sie, dass die Finger des Mannes merkwürdig hinter der Hüfte der Dame abstehen. Um dieses Thema geht es in Kapitel 8, das ist die achte Entscheidung in der Grafik. Ein weiteres Beispiel: Sie sind bei einem Shooting und erkennen, dass die Hände und Arme Ihres Models eher ablenken, als einen Sinn zu ergeben. Mehr dazu finden Sie in Kapitel 6, dort geht es um den Entscheidungspunkt *Hand/Arm-Kontext-System (HKS)*. Die P3S-Methode dient also zwei Hauptzielen:

1. Durch zweckmäßiges Posing den Stil zu schaffen, den Sie sich vorstellen
2. Fehler zu erkennen und zu beheben, die der Pose abträglich sind oder von ihr ablenken

Stellen Sie sich die P3S-Methode als 15 Abschnitte vor, in denen Entscheidungen getroffen werden, die sich zu einer Pose zusammenfügen. *Alle Entscheidungspunkte müssen für jede Pose berücksichtigt werden.*

Sie entscheiden also selbst. Es liegt ganz allein an Ihnen, wie Sie an jedem Punkt entscheiden, solange Sie keinen Punkt auslassen.

Zwar mag es kompliziert erscheinen, während jedes Posings zwölf oder 15 Punkte zu bedenken, aber Sie werden staunen, wie leicht Sie sich an jeden erinnern. Schließlich bewegen Sie sich vom einen Entscheidungspunkt zum nächsten, während Sie die Pose einrichten. Sie können gar nichts vergessen. Ich würde Ihnen empfehlen, das Buch in der vorliegenden Reihenfolge durchzuarbeiten. Versuchen Sie, die Posing-Workshops

beim Lesen nachzustellen. Gehen Sie alte Arbeiten noch einmal durch und analysieren Sie die Bilder mit dem P3S-System. Wenn Sie beim Lesen des Kapitels verschiedene Lernmethoden kombinieren, ist das der Schlüssel dazu, möglichst viel aus diesem Buch mitzunehmen.

Ich bin mir durchaus bewusst, dass viele beim Anblick eines Klassentreffenfotos oder einer Hochzeitsaufnahme beschließen, das Buch sei nichts für sie, weil sie weder Klassentreffen noch Hochzeiten fotografieren. Aber seien Sie versichert, hier geht es ums fotografische Posieren für Personen, ungeachtet des Ereignisses oder Kleidungsstils. Zwar arbeite ich heutzutage hauptsächlich als Hochzeitsfotograf, ich habe jedoch jahrelang für Zeitschriften fotografiert, Mode- und Werbeaufnahmen gemacht oder Hochschulabsolventen und Prominente fotografiert. Meine Erfahrungen sind also vielfältig, wobei ich wegen der besonderen Örtlichkeiten, dem Posing und der psychologischen Herausforderung eine unerklärliche Leidenschaft für Hochzeiten entwickelt habe. Darum habe ich die Anzahl der Beispielfotos von Hochzeiten in diesem Buch beschränkt und durch Aufnahmen aus anderen Genres ersetzt. Im zweiten Teil des Buchs (*Paar-Posing mit dem perfekten Posing-System*) finden sich dennoch vor allem Hochzeits- und Verlobungsbilder von Paaren. Wie gesagt, Paare sind Paare, egal, wie sie gekleidet sind, konzentrieren Sie sich also voll und ganz auf die Posing-Anleitung.

## Warum sind manche Fotos mehrfach zu sehen?

Im Verlauf des Buchs werden Sie merken, dass manche Bilder immer wieder auftauchen. Der Grund dafür ist einfach: Wenn ich das Gefühl hatte, ein bestimmtes Bild könnte etwas besonders gut kommunizieren, habe ich es verwendet. Dieses Buch ist in 15 Kapitel über verschiedene Aspekte des Posings unterteilt. Manche Fotobeispiele sind für unterschiedliche Aspekte hilfreich, die in mehr als ein Kapitel passen. In einem Kapitel beziehe ich mich zum Beispiel auf den Gesichtsausdruck des Models, in einem anderen erkläre ich dessen Armhaltung. Ich habe zahllose Stunden damit zugebracht, das jeweils passende Foto zu meinen Ausführungen zu finden.

## Warum Amateuraufnahmen?

Sinn und Zweck dieses Buchs ist es, Ihnen möglichst viel über Posing zu vermitteln – und nicht wertvollen Platz auf den Buchseiten zu verschwenden, um Sie mit meinen wunderschönen Fotos zu beeindrucken. Zur Illustration einiger Punkte des P3S habe ich einige Bilder von den Anfängen meiner Karriere ins Buch genommen, auf die ich als Fotograf nicht unbedingt stolz bin. Aber je nach Lektion zeige ich Ihnen auch aktuellere Arbeiten, die mir gut gefallen. Beide Arten von Fotos finden Sie über das gesamte Buch verteilt. Des Lernfortschritts wegen habe ich jedoch mein Ego in den Hintergrund gestellt, um Ihnen zu helfen – so prägt sich das Material aus diesem Buch auch besser ein. Hätte ich Ihnen stattdessen nur meine besten Arbeiten gezeigt, wie hätten Sie lernen sollen, wie man es *nicht* macht? Der Mensch lernt viel mehr aus seinen Fehlern als aus seinen Erfolgen. Wenn es Ihnen also hilft, schauen Sie sich ruhig meine Fehler an und lernen Sie daraus. Und wachsen Sie als Fotograf. Und falls Sie sich für meine aktuellen Arbeiten interessieren, schauen Sie in Kapitel 15 nach, denn die Fotos dort gehören zu meinen neueren Arbeiten. Oder besuchen Sie meine Website unter [www.robertovalenzuela.com](http://www.robertovalenzuela.com).

## Ein Tipp für Models, Bräute und alle, die sich fürs Posing interessieren

Ich habe dieses Buch nicht nur für Fotografen geschrieben, sondern auch für Models, Bräute und alle, die wissen wollen, wie sie sich und andere in eine gute Pose bringen. Zu verstehen, wie Fotografie funktioniert und wie man zu welchen Ergebnissen kommt, ist faszinierend und gar nicht so kompliziert. Um der einfacheren Sprache Willen spreche ich die Fotografen zwar direkt an, hatte beim Schreiben aber Sie alle als Publikum vor Augen. Wenn Sie nicht das gesamte Buch lesen wollen, empfehle ich Ihnen, die Kapitel zu überfliegen und sich auf die Merktzettel zu konzentrieren, die über das gesamte Buch verstreut sind. Diese geben Ihnen einen schnellen Überblick über die wesentlichen Prinzipien und Techniken aus jedem Kapitel.

### Für die Braut

Wenn Sie heiraten wollen, lernen Sie mit diesem Buch, wie Sie sich in Positur bringen und was Sie vermeiden sollten. Zwar haben Sie vermutlich einen professionellen Fotografen engagiert und erwarten, dass er auch für die Posen verantwortlich zeichnet. Aber glauben Sie mir (und ich spreche aus Erfahrung), Sie wollen sich nicht komplett auf den Fotografen verlassen. Bei Hochzeiten haben Fotografen viel um die Ohren und tun viele Dinge gleichzeitig. Das Posing könnte dabei also etwas leiden. Darum lohnt sich es sicher, die Grundlagen für das eigene Posing zu kennen, um möglichst schöne Ergebnisse zu erzielen. Selbst für einfachste Tätigkeiten, wie das Anziehen des Brautkleids oder einfaches Gehen sollten Sie eine gute Haltung bewahren, die Hände/Arme gut platzieren und auf die Dynamik achten, die ein schönes Foto ausmacht. Vor einigen Jahren wurde ich von einem berühmten Modedesigner gebeten, einige Posing-Kurse für zukünftige Bräute zu geben. Diese Kurse waren voll. Es schien also eine große Nachfrage bei Bräuten zu geben, die Grundprinzipien des Posierens zu erlernen, so dass sie auf den Fotos möglichst gut aussehen und sich nicht immer auf den Fotografen verlassen müssen.

### Für das Model

Als Model wird Ihnen dieses Buch ein Bewusstsein darüber vermitteln, wie Sie sich bewegen, welche Winkel Sie nutzen und wie Sie eine starke bzw. eine passive Pose einnehmen, etc. Sie werden sich nicht nur zweckmäßig bewegen können, sondern auch wissen, warum Sie sich vor der Kamera in eine bestimmte Pose bringen. Ein sachkundiges Model ist sich seiner Bewegungen bewusst, ebenso der Energie, die durch die Pose ins Bild getragen wird. Wenn Sie die in diesem Buch beschriebenen Fähigkeiten lernen und anwenden, werden Ihre Shootings besser – und davon profitieren am Ende alle: die Kunden, die Fotografen und Sie selbst. Was Ihnen im Wettbewerb mit anderen Models einen sicheren Vorsprung verschafft.

Ich hoffe, dass Sie nach der Lektüre dieses Buchs mit einem großen Selbstbewusstsein posieren können, das auf Sachkenntnis aufbaut und nicht auf Raterie.