

# Teil 1

---

## Das Picture Perfect Posing System (P3S)

the  $\mathbb{R}^n$  space. The  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers, and the  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers.

The  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers, and the  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers.

The  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers, and the  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers.

The  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers, and the  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers.

The  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers, and the  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers.

The  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers, and the  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers.

The  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers, and the  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers.

The  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers, and the  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers.

The  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers, and the  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers.

The  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers, and the  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers.

The  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers, and the  $\mathbb{R}^n$  space is a vector space over the real numbers.

# 1

---

## Verständnis und Haltung der Wirbelsäule

Die Kombinationen, unter denen ein Fotograf beim Posieren seiner Models wählen kann, sind schier endlos, buchstäblich. Was sich jedoch nicht ändert, ist, dass die Wirbelsäule gerade sein *muss*. Die Wirbelsäule ist die Basis einer jeden Pose. Sobald Sie die Wirbelsäule ignorieren, ist die Pose im Eimer. Wenn Ihnen dieses Buch also irgendwie helfen soll, dann am ehesten mit diesem Satz: *Die Wirbelsäule muss immer möglichst gerade und möglichst gestreckt sein.* Hin und wieder müssen wir die Wirbelsäule dazu in ungewohnte Positionen bringen.

Damit eine Person selbstbewusster wirkt, müssen wir die Wirbelsäule strecken, um sie so lang wie möglich aussehen zu lassen. Wenn wir jedoch die Wirbelsäule an ihre Grenzen bringen, müssen wir auch die »Posing-Schwelle« im Hinterkopf behalten. Jeder bewegliche Körperteil hat seine eigene Schwelle. Wenn wir diese überschreiten, weil wir einen Bereich der Wirbelsäule oder des Körpers zu stark manipulieren, sieht das sehr unbequem aus. Zwar trifft das auf jeden Teil des Körpers zu, am häufigsten wird jedoch die Haltung des Kopfs übertrieben.

Wirbelsäulentipp: Schauen Sie sich genau an, wie gute und bequeme Haltungen bei Männern und Frauen aussehen. Beim direkten Umgang mit Personen reicht das aus. Für die Fotografie müssen wir die Haltung jedoch etwas übertreiben, bis es fast schon unbequem wird. In Bewegung ist es einfacher, gut auszusehen. Der Blickwinkel, aus dem man gesehen wird, ändert sich ständig.

Falls also jemand einen Blick aus einem unvoreilhaftem Winkel erhascht, dann war das nur ein Moment. Vorbei! In der Fotografie wird dieser Moment jedoch dauerhaft aufs Bild gebannt – darum ist so viel Aufwand nötig, auf einem Foto möglichst gut auszusehen.

## **Rückenbereiche, die Sie kennen sollten – und was sie bei der Pose bewirken**

Zwar ist die Anatomie der menschlichen Wirbelsäule unglaublich kompliziert (Abbildung 1.1), ein Fotograf, der gute Posen entwickeln will, sollte sich jedoch die Zeit nehmen, die Grundlagen zu verstehen. Drei Hauptabschnitte der Wirbelsäule sind für den Fotografen von Interesse:

- die Halswirbelsäule (HWS),
- die Brustwirbelsäule (BWS),
- die Lendenwirbelsäule (LWS).

### **Die Halswirbelsäule**

Die Halswirbelsäule (HWS) beginnt an der Unterseite des Schädels. Das mag einfach klingen, aber für viele Probleme und Herausforderungen ist es entscheidend, diesen kleinen Teil der Wirbelsäule genau zu analysieren. Wenn eine Person zum Beispiel viel größer ist als eine andere und Sie versuchen, beide in der Größe aneinander anzunähern, kommt die HWS häufig zu Hilfe.

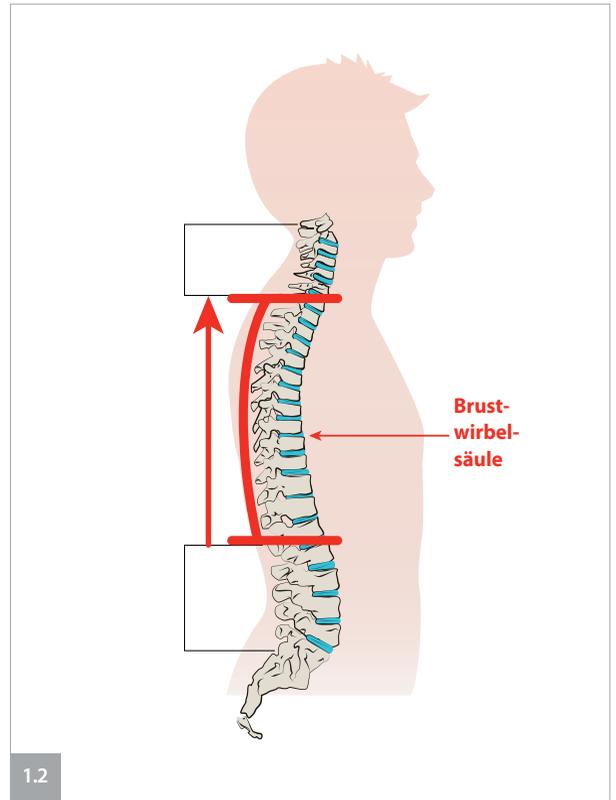
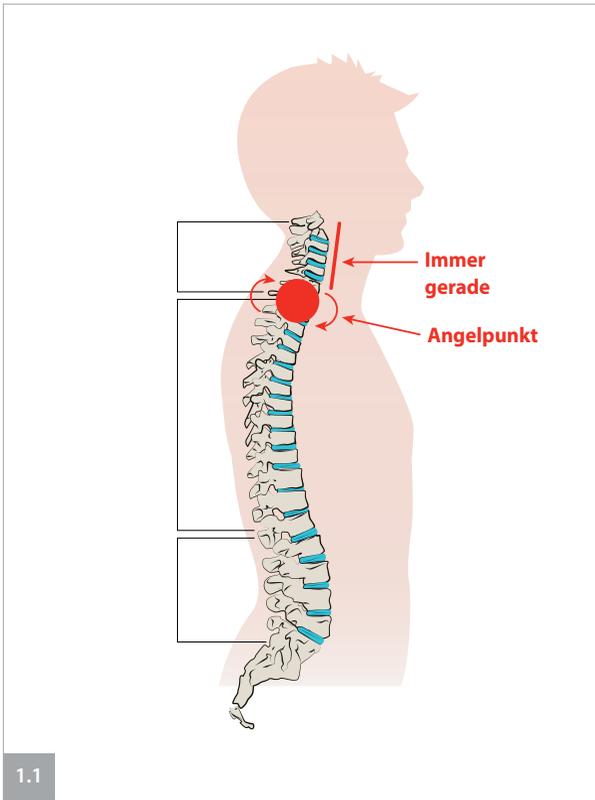
Der Schlüssel ist, den unteren Bereich der HWS als Gelenk zu betrachten, um den Kopf nach unten zu neigen. Damit lenken Sie den Fokus dorthin, wo Sie die Aufmerksamkeit des Betrachters haben wollen. Hier ein paar allgemeine Tipps, wie Sie mit der HWS umgehen sollten: Wenn ich eine Einzelperson fotografiere, nutze ich die HWS, um den Kopf des Modells möglichst hoch über das Schlüsselbein anzuheben. Fotografiere ich zwei Personen, z. B. ein Paar, kann die HWS zur anderen Person geneigt werden, um Romantik oder Interesse füreinander zu kommunizieren.

Beachten Sie jedoch, dass die HWS nur vom unteren Angelpunkt geneigt werden sollte (Abbildung 1.1). Stellen Sie sich das wie ein Kugellager am unteren Rand des Halses vor, von wo aus der Kopf geneigt werden kann. Der Rest der HWS sollte so lang wie möglich gestreckt bleiben. Wenn Sie den Kopf korrekt nach oben oder unten bewegen, darf sich nur das Kinn bewegen – nichts anderes.

### **Die Brustwirbelsäule**

Die Brustwirbelsäule (BWS) reicht von kurz unterhalb des Nackens bis knapp über die Hüfte. Sie ist meist der Übeltäter, wenn es Probleme mit einer Pose gibt, denn sie ist der Grund für einen Buckel oder eine krumme Haltung. Falls Sie jemals bemerkt haben, dass Ihr Modell irgendwie merkwürdig aussieht, Sie aber nicht genau wissen, warum, schauen Sie sich die BWS genauer an.

Wenn jemand krumm dasteht, prüfen Sie die BWS. Wenn Sie von Ihren Eltern jemals zurechtgewiesen wurden, Sie sollten gefälligst gerade stehen, hat Ihnen das die BWS eingebrockt. Dank der vielen Stunden, die wir falsch vor unserem Computer sitzen,



sitzen wir meist krumm und ziehen beim Stehen einen Buckel. Unmögliche Marotte! Als Fotografen müssen wir uns über diese Angewohnheit vieler Menschen im Klaren sein. Wir müssen es merken und korrigieren!

Vor jedem Fotoshooting unterstelle ich dem Model eine schlechte Haltung. Das hat mir schon oft geholfen, denn so kann ich die Haltung des Models in jedem Fall verbessern, indem ich einfach auf die BWS acht gebe. Das mag jetzt so klingen, als würde ich immer alles auf die BWS schieben. Und auch wenn die BWS für so viele Haltungsprobleme verantwortlich zeichnet, lassen die sich in den meisten Fällen zu guten und schmeichelhaften Posen umbauen (Abbildung 1.2).

Bei meinen Korrekturen stelle ich mir vor, die BWS wäre ein Stock, der so weit wie möglich gestreckt, aber nie gestaucht werden darf. Personen mit attraktiver Haltung gehen und bewegen sich mit gerader Wirbelsäule. Für eine fotografische Pose reicht das jedoch nicht aus. Zum richtigen Posieren muss die Wirbelsäule gerade gehalten und zusätzlich noch gestreckt werden. Diese drei Techniken wende ich an, um die Wirbelsäule zum Posieren weiter zu strecken:

- Ich bitte meine Models, den Hinterkopf möglichst weit zur Decke oder draußen zum Himmel zu strecken. Der *Hinterkopf* ist dabei wichtig, denn wenn Sie einfach nur »Kopf« sagen, verstehen viele darunter die Stirn und recken das Kinn nach oben. Das wollen wir aber nicht – wir wollen den Hinterkopf höher haben, ohne die Position des Kinns zu verändern. Diese Technik funktioniert auch dann gut, wenn Sie die HWS optisch verlängern wollen.



- Atmen Sie so tief ein wie möglich, Sie werden merken, wie Sie sich aufrichten und strecken. Durch Ausatmen entsteht häufig der gegenteilige Effekt. Ich bitte meine Models meist, tief einzuatmen. Und auf der Hälfte mache ich dann das Foto. Ich möchte nämlich diesen selbstbewussten, überhöhten Look, der beim Einatmen entsteht. Allerdings muss sich die Person beim Einatmen noch wohlfühlen. Warten Sie mit dem Foto also nicht, bis sie schon völlig außer Atem ist.
- Ich bitte meine Models, die Schultern leicht nach unten sacken zu lassen und etwas nach hinten zu ziehen. Schon eine Bewegung um 5 cm nach hinten reicht aus, um den Brustkorb zu dehnen. So wird nicht nur der Kopf etwas betont, das Model wirkt auch souverän und stark.

Schauen Sie sich ein paar Beispiele an, wie die Brustwirbelsäule die Posen beeinflusst (Abbildung 1.3). Dieses Foto enthält einige Verstöße gegen die eben genannten Prinzipien. Von der Position der Arme will ich vorerst gar nicht reden. Der Einfachheit halber betrachten wir vorerst nur die Teile der Pose, die wir bereits besprochen haben. Wenn Sie genau hinschauen, sehen Sie zum einen, dass der Kopf nicht zur Decke gestreckt ist; der Hals ist vielmehr verkürzt. Zweitens sind die Schultern nicht nach hinten gezogen, wie in

Technik 3 beschrieben. So wirkt sie lustlos und desinteressiert. Drittens ist ihre BWS zwar recht gerade, aber nicht gestreckt. Sie muss gestreckt sein!

Geben Sie sich nicht mit einer geraden BWS zufrieden. Betreiben Sie etwas mehr Aufwand und bitten Sie Ihre Kunden, den Rücken zu strecken, um größer zu wirken. Diese Pose birgt noch weitere Probleme, um die wir uns in späteren Kapiteln kümmern werden.

### **Richtige Haltung**

Stehen Sie auf und stellen Sie sich vor, etwas zöge Ihren Hinterkopf in Richtung Decke. Lassen Sie die Schultern fallen und atmen Sie schließlich ein. Sie fühlen sich gut dabei, richtig? Das ist die richtige Haltung für ein Foto. Tun Sie das immer, wenn Sie Ihre Kamera auf das Gesicht einer Person richten, dann wird sich die Posing-Qualität von jetzt an und für immer ändern!



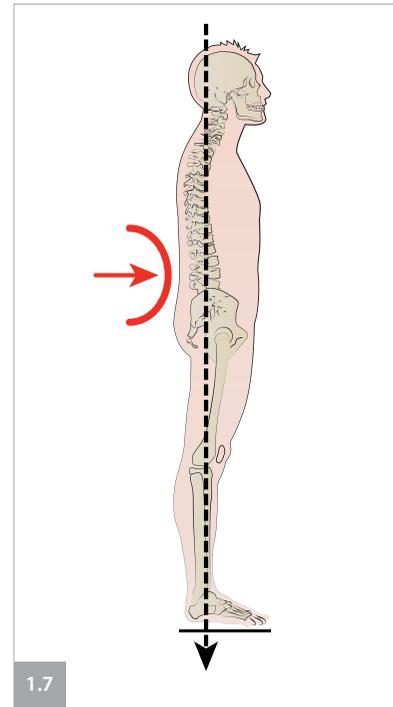
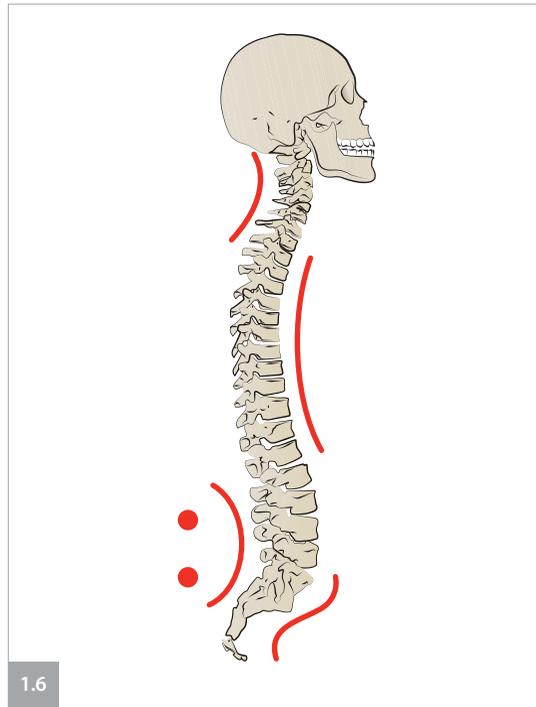
Im nächsten Beispiel (Abbildung 1.4) wurden viele Probleme aus Abbildung 1.3 korrigiert. Hier hängen die Schultern, die BWS wurde gestreckt und das Model reckt den Hinterkopf nach oben zur Decke. Die Schultern sind jedoch noch nicht nach hinten gezogen. Diese Nachlässigkeit lässt den Oberkörper mit dem Kopf um Aufmerksamkeit ringen. Die Pose ist zwar gut, aber nicht gut genug. Lassen Sie uns die Schultern noch korrigieren und um ein paar Zentimeter zurückziehen.

Auch wenn der Unterschied hier nur marginal ist (Abbildung 1.5), sehen Sie, dass diese Korrektur, dieses Zurückziehen der Schultern um ca. fünf Zentimeter, das Gesicht betont. Ihre Schultern, vor allem die rechte, konkurrieren nicht mehr um die Aufmerksamkeit des Betrachters.

### **Die Lendenwirbelsäule**

Die Lendenwirbelsäule (LWS) befindet sich hinter den Hüften. Fotografisch gesehen ist sie aufgrund ihrer übertriebenen Krümmung ein sehr interessanter Bereich der Wirbelsäule. Die Position der LWS ist beim Posieren von besonderem Interesse, denn sie arbeitet mit den Hüftknochen.

Die Hüften sorgen vor allem dafür, dass eine Frau elegant und sexy aussieht. Ich nenne die LWS darum auch die »sexy Mitte«. Wenn Sie wollen, dass eine Frau schön und sexy wirkt, müssen Sie besonders darauf achten, was dieser Bereich der Wirbelsäule tut.



Beachten Sie die geschwungene Lendenkurve in Abbildung 1.6. Sie sieht wie ein Smiley in Seitenlage aus – eine kleine Eselsbrücke: »If it looks happy it's sexy; if it looks flat it's bad.« Die LWS sollte mindestens in natürlicher Position geschwungen sein. Zum Posieren muss die Kurve jedoch etwas übertrieben werden, um das Beste aus dem Foto herauszuholen. Darum ist Posieren ja auch harte Arbeit! Wenn Ihr Model dabei nicht müde wird, arbeiten Sie nicht ausreichend an der Pose.

Für uns Fotografen ist es nicht einfach, auf alles zu achten, was ein gutes Foto ausmacht. Normalerweise konzentrieren wir uns auf das Licht und andere Fototechniken. Aber selbst wenn Sie alles andere richtig planen und vergessen, auf die LWS zu achten, wird das Foto keine Liebhaber finden. Es wird durchfallen.

Die LWS gibt dem Körper Form und sie spielt eine wesentliche Rolle, wenn es darum geht, eine Person schlanker wirken zu lassen, ungeachtet ihres Typs. Abbildung 1.7 ist ein großartiges Beispiel, wie die LWS flach aussieht. Sie sehen in dieser Abbildung, dass dieser kleine Bereich der Wirbelsäule den gesamten Körper irgendwie flach macht. Außerdem reduziert er Ihre Chancen, den Körper in Kurven darzustellen. Wie Sie sich aus Abbildung 1.6 erinnern, sollte die LWS immer Platz für einen lachenden Smiley bieten.

Unter diesem Aspekt betrachten wir die Porträts zweier wunderschöner sitzender Models. Bei einer ist die Lendenkurve korrekt geschwungen, bei der anderen ist sie gerade. Abbildung 1.8 zeigt eine Momentaufnahme eines Workshopmodels, das völlig makellos sitzend auf einem Bett posiert. Aufgrund der tadellos gehaltenen LWS sieht es glamourös und elegant aus. Zwar ist die LWS aus diesem Winkel nicht zu sehen, sie ist dennoch wunderschön geschwungen. Damit entstehen die Kurven, die für ein gut posiertes Foto im Sitzen nötig sind.



1.8



Vergleichen Sie dieses Bild jetzt mit dem in Abbildung 1.9. Hier wurde eine schöne Frau falsch fotografiert. Sie sieht nicht annähernd so elegant oder glamourös aus, was an ihrer Pose liegt. Ihre LWS ist gerade, darum wirkt sie gelangweilt mit schlechter Haltung.

In sitzenden und liegenden Posen ist es etwas schwerer, die Lendenkurve zu prüfen, aber bei stehenden Models fällt es nicht schwer – vor allem, wenn das Model vor einer Wand posiert. Zwischen der Wand und der LWS sollte eine deutliche Lücke zu sehen sein. Diese Lücke entsteht bei Männern ebenso wie bei Frauen. Sie ist dann korrekt, wenn Ihr Arm bequem zwischen LWS und Wand Platz findet – überprüfen Sie das. Allerdings würde ich dazu das Model um Erlaubnis bitten, ansonsten reicht eine Sichtprüfung aus.

Nehmen wir uns eine Minute Zeit und schauen wir uns genauer an, warum ein Foto funktioniert. Abbildung 1.10 zeigt den Lückentest deutlich, den Sie vor einer Wand durchführen sollten. Die Lücke ist gut sichtbar, denn hier haben wir es mit einer ebenen Fläche zu tun. Beachten Sie auch, wie schön die Lücke die Hüfte definiert. Für ein schlankeres Aussehen ist das entscheidend. In Abbildung 1.10 steht das





### Merkzettel

Damit Sie sich besser daran erinnern, welchen Effekt jeder Bereich der Wirbelsäule auf die Pose hat, stellen Sie sich das so vor:

**Halswirbelsäule:** Richtet den Kopf dorthin aus, wohin Sie den Blick des Betrachters lenken wollen. Sie sollte so weit wie möglich gestreckt sein, um den Kopf möglichst zu verlängern.

**Brustwirbelsäule:** Sorgt für die Körperhaltung. Auch sie sollte so weit wie möglich verlängert werden. Erzeugt den Eindruck von Selbstbewusstsein und Stärke. Models sollten für einen souveräneren Eindruck einatmen.

**Lendenwirbelsäule:** Sorgt für schlankeres Aussehen. Sie sollte immer geschwungen sein. Gibt der Pose einen sexy Touch.

Model vor der Wand, die Technik ist aber ebenso geeignet, um jemanden in sitzender, stehender oder liegender Position ideal in Szene zu setzen. Abbildung 1.11 zeigt die Bedeutung der Lendenkurve sehr gut, um eine sexy und angenehme Körperform zu schaffen. Stellen Sie sich vor, wie diese Pose wirken würde, hätte ich vergessen, das Model an die Lendenkurve zu erinnern.

## Die Pose analysieren

Von Woche zu Woche entwickeln Sie einen immer besseren Blick für die Stärken und Schwächen einer Pose. Für Ihre Entwicklung als Fotograf ist es entscheidend, sich mit dem Aufbau von Posen und den Anweisungen für ein Model gut auszukennen und sich dabei wohlfühlen. Bis dahin empfehle ich Ihnen, einmal wöchentlich die Posen Ihrer neuesten Shootings zu analysieren. Achten Sie dabei besonders auf Bilder, bei denen Sie eine gute Pose versucht haben, die aber irgendwie nicht geklappt hat. Nachfolgend sehen Sie ein Beispiel von ein paar Analysen, um Ihnen zu zeigen, wie diese wöchentliche Aufarbeitung ablaufen könnte.



### Ein Auge für Details entwickeln

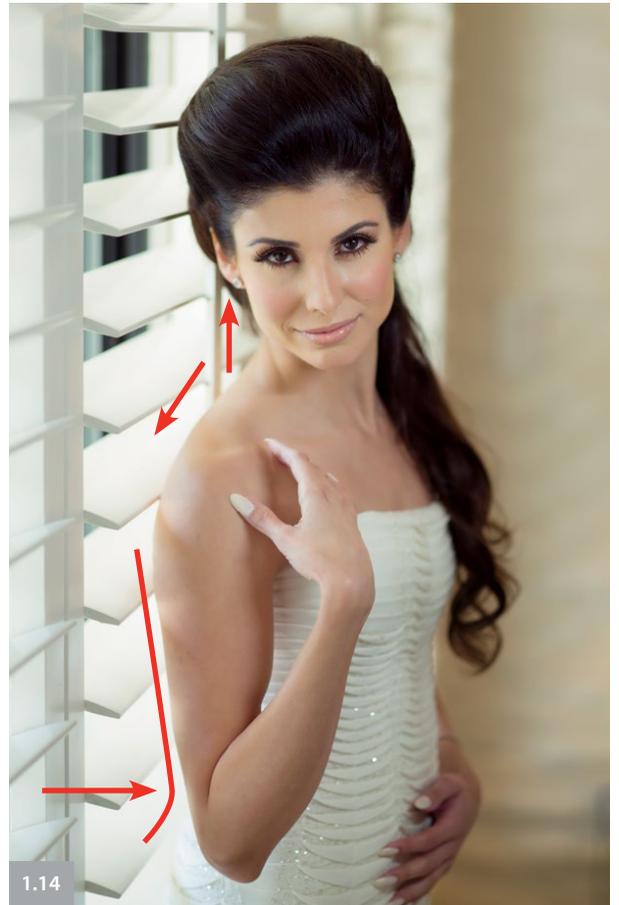
Im Vergleich zu den anderen Bildern aus diesem Kapitel scheint mit der Pose in Abbildung 1.12 alles in Ordnung zu sein. Allerdings kann man gut erkennen, dass sie nicht überzeugt. Ihr Gesicht sieht wundervoll aus und zieht die Aufmerksamkeit auf sich. Aber abgesehen von der Schönheit an sich wird diese nicht von der Pose akzentuiert. Zum einen fällt auf, dass die BWS nicht so gestreckt ist, wie sie sein sollte. Das weiß ich daher, weil der Pose Souveränität und Stärke fehlen. Zweitens sollte der Hinterkopf weiter vom Schlüsselbein entfernt sein. Drittens atmet sie garantiert nicht ein. Ansonsten wäre nämlich ihr Körper gestreckter und der Brustkorb stärker gewölbt.

Ich habe dieses Foto für die Analyse ausgesucht, weil man sich leicht von der Schönheit einer Person ablenken lässt und die funktionierenden – oder nicht funktionierenden – Details einer Pose übersieht. An diesem Foto wird Ihnen auch klar, dass die Pose zwar okay aussieht, aber nicht *großartig*. Daran lässt sich einiges verbessern.

Ein gutes Auge für Probleme mit einer Pose zu entwickeln, ist mindestens ebenso wichtig, wie keine Probleme zu erfinden, wo keine sind. In Abbildung 1.13 wird deutlich, wie die HWS den Kopf der Braut korrekt neigt. Außerdem lenkt sie die Aufmerksamkeit auf die Mutter, die der Braut die Schuhe anzieht. Die Kopfneigung ist gut ausgeführt, denn die Braut hätte auch den Rücken krümmen können, um sich zu bücken, aber das hat sie nicht getan. Ihre Haltung ist tadellos, darum wirkt sie so



1.13



1.14

hochgewachsen und glamourös. Ihre LWS ist wunderbar geschwungen und ihre BWS ist schnurgerade. In Abbildung 1.14 hält das Modell alle Bereiche der Wirbelsäule korrekt. Es sieht wie ein einfaches Porträt meiner Kundin aus. Aber jetzt, da Sie dieses Kapitel gelesen haben, wissen Sie, was zu einer solchen korrekten Pose dazugehört. Sie wirkt nicht nur elegant und schmeichelhaft, sondern sieht auch noch völlig mühelos aus.

Fangen wir mit der LWS an: Sie ist deutlich geschwungen, denn der untere Rückenbereich berührt die Lamellen nicht. Schauen Sie sich ihre BWS an, die ist vollkommen gerade. Ihre Schultern hängen, um weniger Aufmerksamkeit auf sich und mehr auf das Gesicht zu lenken. Ihre HWS ist Richtung Decke gestreckt, so dass möglichst viel von ihrem Hals zu sehen ist. Gleichzeitig ist die HWS leicht abgewinkelt, um die Stirn in Richtung Kamera zu neigen. So bekommt das Gesicht eine stärkere Präsenz. Schließlich wurde das Foto beim Einatmen aufgenommen. Damit ist der Körper noch stärker gestreckt und die Pose wirkt verbindlicher.

### Nicht verzetteln

Selbstverständlich gibt es vieles zu beachten, wenn Sie eine Pose einrichten. Lassen Sie sich davon nicht überwältigen. Als ich das Posing erlernte, konzentrierte ich mich immer nur auf ein oder zwei Aspekte gleichzeitig. Konzentrieren Sie sich bei Ihrem ersten Shooting nur auf die Krümmung der LWS. Achten Sie beim nächsten Mal auf die BWS und halten Sie diese absolut gerade. Kümmern Sie sich dann um die HWS und so weiter ...

---

## Nun sind Sie dran

Nachdem Sie dieses Kapitel gelesen haben, analysieren Sie die folgenden Posen einmal ganz für sich selbst (Abbildung 1.15–1.18). Ich werde diese Fotos weder besprechen noch habe ich Antworten für Sie. Sinn und Zweck dieser Übung ist, dass Sie lernen, ein Bild selbst analytisch zu betrachten. Machen Sie sich frei von Selbstzweifeln und tun Sie es einfach. Lesen Sie noch einmal nach, wenn es nötig ist. Schreiben Sie Ihre Beobachtungen in die Zeilen am Kapitelende oder in Ihr Notizbuch – was an den Posen richtig oder falsch aussieht. Ihre Antworten sollten auf dem Material in diesem Kapitel beruhen. Wenn Sie Mitglied in einem Fotoclub sind, nehmen Sie dieses Buch mit und besprechen Sie es in der Gruppe. So stellen Sie Ihre Antworten zur Diskussion und bekommen einen Eindruck von der Meinung anderer. Viel Spaß dabei!







### Analyse

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---