

2

Was Gewichtsverteilung bei der Pose bewirkt

Wie alles andere in der Fotografie ist das Posieren recht subjektiv. Wenn Sie Kunden oder Familienmitglieder in Positur bringen, orientieren sich Fotografen an Fotos oder ihren eigenen Vorstellungen. Für die meisten ist es jedoch etwas ganz anderes, zu verstehen, warum die eine Pose funktioniert und die andere nicht.

Instinktiv wollen wir, dass unsere Models entspannt aussehen, und wenn etwas an einer Pose merkwürdig wirkt, wird es von unserem Gehirn abgelehnt. Wir wollen Posen sehen, die einfach fließen – und wenn sie statisch oder flach wirken, lehnt unser Unterbewusstsein sie ab. Das passiert häufiger, als Sie denken. Wenn die Pose fließt, fühlen wir uns beim Betrachten des Bilds wohl. Eines der Geheimnisse beim Posieren ist, das Gewicht so zu verteilen, dass ein ästhetisch ansprechendes und schmeichelhaftes Foto entsteht.



Das Gewicht des Körpers verlagern und die Beine überkreuzen

Indem Sie das Körpergewicht des Modells verlagern, entstehen automatisch mehr Kurven und die bereits vorhandenen werden verstärkt. Ein zweiter Vorteil einer solchen Verlagerung ist der daraus entstehende entspannte Look. Wenn das Gewicht einer Person gleichmäßig auf beide Beine verteilt ist, wirkt sie entweder steif oder kindlich, unschuldig oder verspielt.

Kinder stehen gern breit auf beiden Beinen, denn so fühlen sie sich wohl. Wenn Sie also Kinder fotografieren, bitten Sie sie am besten, ihr Körpergewicht gleichmäßig auf beide Beine zu verteilen. Für Erwachsene passt das jedoch nicht. Erwachsene sorgen sich häufig um ihr Gewicht und wollen auf Fotos möglichst glamourös und schlank aussehen. Und genau das erreichen sie, indem sie das Gewicht auf ein Bein, meist das hintere, verlagern.

Abbildung 2.1 ist ein Beispiel für ein gleichmäßig auf beide Beine verteiltes Körpergewicht. Man sieht sofort: Die Pose wirkt steif. Obwohl die natürlichen Kurven des Körpers zu sehen sind, wirkt der Körper fast blockartig, die Kurven werden minimiert. Vergleichen Sie Abbildung 2.1 mit Abbildung 2.2. Ich habe das Modell einfach gebeten, sein Gewicht auf das hintere Bein zu verlagern und das andere vorn zu überkreuzen – schon wirkt der Körper völlig anders.



Ich bat sie absichtlich, alles andere steif zu halten und die Arme an den Seiten hängen zu lassen, um zu zeigen, welchen Effekt die Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein auf die Pose hat. Achten Sie besonders auf die Hüften. Sie sehen, dass sich die rechte Hüfte im Vergleich zur linken deutlich nach oben verschiebt. Diese Verschiebung sorgt für die Akzentuierung der Körperkurven.

Zur besseren Orientierung stellen Sie sich zwei gerade Linien vor, die von jedem Fuß ausgehen (Abbildung 2.3). Wenn sich diese imaginären Linien schneiden, ist das Gewicht korrekt verteilt. Bei einem Workshop wollte ich dieselbe Technik demonstrieren, ich konzentrierte mich also nur auf die Gewichtsverlagerung und ließ alles andere unverändert. Das Porträt von Jessica (Abbildung 2.4) ist sehr einfach gehalten. Das einzige Element, das dafür sorgt, dass das Porträt funktioniert, ist die Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein, das vom anderen überkreuzt wird.

Achten Sie beim Betrachten des Bilds darauf, dass keine Körperspannung zu erkennen ist und sie völlig entspannt und in ihrem Element wirkt. Sie sieht nicht aus, als würde sie sich anstrengen oder als wäre ihr die Pose unangenehm. Diese Technik funktioniert bei Männern und bei Frauen.



Schauen Sie sich Abbildung 2.5 an und stellen Sie sich das Bild vor, wenn der Bräutigam sein Gewicht gleichmäßig auf beide Beine verteilt hätte. Auf mich hätte es gewirkt, als hätte er sich einfach auf Befehl irgendwie aufgestellt. Als er jedoch nach meiner Anweisung das entlastete Bein über das tragende Bein kreuzte, änderte sich die Pose vollkommen.

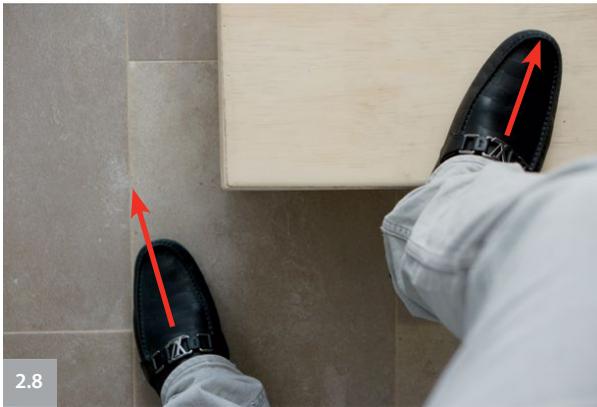
Nun passt seine Körpersprache zur entspannten Stimmung der ihn umgebenden Landschaft von Hawaii. Einfach, sehr wirkungsvoll und mein Favorit!

Merken Sie sich, dass diese Technik auf alle Menschen anwendbar ist, die Sie fotografieren. Manche Leser mögen zu bedenken geben, die Beispiele wären alle bei Hochzeiten aufgenommen und dass sie selbst ja nie Hochzeiten fotografierten. Meine Antwort ist immer die gleiche: Menschen bleiben Menschen, egal, ob sie einen Frack oder eine Lederjacke und Jeans tragen.

Den Beweis dafür finden Sie in Abbildung 2.6 – ein Foto von meinem Freund Mike Colon während einer Italienreise. Damit er entspannt und unangestrengt wirkt, bat ich ihn, ein Bein zu kreuzen. Das war's schon. Selbst wenn er für zwei Stunden dort hätte stehen müssen, hätte er sich in dieser Pose noch wohlgefühlt. Denken Sie daran: Die Posing-Prinzipien in diesem Buch funktionieren unabhängig von Kleidung oder Anlass.



2.7



2.8



2.9

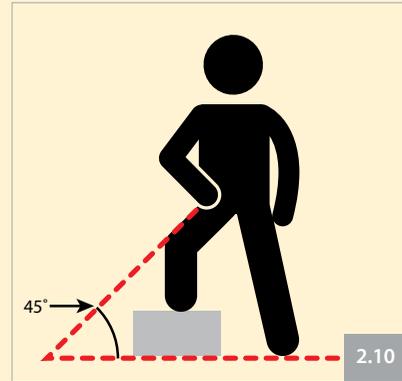
Gewichtsverlagerung ohne die Beine zu kreuzen

Diese Technik ist dann wirkungsvoll, wenn Sie einen Mann oder eine Frau in eine Stärke ausdrückende Pose bringen wollen. Sie bringt etwas modisches Flair mit und vor allem bei Abschlussfotos oder Modeaufnahmen werden Sie sie einsetzen können. Richtig ausgeführt, wird das Gewicht bei dieser Technik auf das hintere Bein verlagert, die Fußspitzen werden jedoch so ausgerichtet, dass sich die imaginären Linien keinesfalls schneiden.

Am wichtigsten ist dabei, das Knie des vorderen Beins in dieselbe Richtung wie die Fußspitze zu beugen. Wenn Sie diesen letzten Schritt vergessen, wirkt die Pose gestellt. Sobald das Knie einknickt, verwandelt sich die vormals steife Pose automatisch in einen entspannten und bequemen Look. Die Ausrichtung der Fußspitzen erkennen Sie in Abbildung 2.7, achten Sie auf die roten Linien, die Sie sich dazu vorstellen müssen. Diese beiden Linien dürfen sich nicht überschneiden. Zwar ist mein Knie nicht komplett zu sehen, dennoch wird deutlich, dass es zur rechten Fußspitze gebeugt ist. Falls Sie ein Requisit zur Hand haben, um das Bein abzustellen, wie in Abbildung 2.8 zu sehen, bleibt die Pose zwar weiterhin entspannt, wirkt aber etwas bestimmter.

Merkzettel

Wenn Sie das Knie bei dieser Technik auf einem Requisite abstützen, dürfen Sie dabei einen Winkel von 45 Grad vom Boden nicht überschreiten. In Abbildung 2.10 erzeugt der Oberschenkel einen Winkel von 45 Grad zum Boden. Für eine wirkungsvolle Pose sind 45 Grad das Maximum. Sobald das Requisite das Bein so stark anhebt, dass dieser Winkel überschritten wird, sieht die Stellung merkwürdig aus. In Abbildung 2.9 bleibt der Winkel deutlich unter 45 Grad.



Diese nachdrückliche Pose kann Ihnen helfen, um jemanden stark aussehen zu lassen, der eigentlich eher schwach wirkt. Oder Sie lassen eine ohnehin starke Person noch stärker und sicherer erscheinen. Ein toller Tipp für Porträts mit modischem Flair!

In Abbildung 2.9 verwendete ich diese Technik für Arden. Ihre Kleidung wirkte körperbetont geschnitten und modisch, die perfekte Gelegenheit also, den Eindruck durch eine Posing-Technik noch zu verstärken. Achten Sie darauf, wie der Körper fließt und Selbstbewusstsein ausstrahlt. All das ist möglich, weil ihr rechtes Knie durch ein Requisite gestützt wird. Die Pose wirkt nur aufgrund der Gewichtsverlagerung so gut. Ohne Requisite hätte sie ihren Körper nicht derartig biegen können, und hätte sie es dennoch versucht, hätte das sehr unbequem ausgesehen.

Ich will einmal versuchen, eine Pose basierend auf dieser Technik zu analysieren. Abbildung 2.11 sieht auf den ersten Blick normal aus – eine Gruppe junger Männer, die miteinander unterwegs sind und kurz für ein Porträt posieren. Bei genauerem Hinschauen werden Sie jedoch Nuancen entdecken.

Achten Sie zum Beispiel darauf, wie toll der zweite Mann von links aussieht. Seine Pose ist stark und er wirkt entspannt. Und nun betrachten Sie mal den ersten von links. Er wirkt etwas linkisch und irgendwie verkrampft. Vergleichen Sie seine Pose mit der des sechsten Mannes von links. Dessen Körpersprache ist eine ganz andere. Nun der entscheidende Schritt: Wir wissen, dass die Körpersprache der beiden Männer verschieden ist, aber warum? Indem Sie sich diese Frage stellen und anhand der fotografischen Indizien nach Antworten suchen, wird sich Ihr Verständnis dafür drastisch verbessern. Glauben Sie mir.

Schauen Sie sich den Mann ganz links noch einmal an (Abbildung 2.12, 1). Seine Fußspitzen zeigen zueinander, wenn Sie also die imaginären Linien einzeichnen würden, käme es schnell zu einer Überschneidung. Das geht bei Männerposen gar nicht. Obwohl sein Rumpf gut aussieht, erzählt uns die Position seiner Füße etwas anderes. Er wirkt scheu und ängstlich statt selbstsicher.

Der zweite Mann hat die beste Pose der Gruppe. Er macht alles richtig. Zum einen stehen seine Fußspitzen nicht zueinander (2), die imaginären Linien würden sich also nicht schneiden. Zweitens lagert sein Hauptgewicht auf dem hinteren Bein, das rechte Bein steht locker. Drittens ist das Knie des entspannten Beins (3) nicht nur gebeugt, sondern



auch noch in Richtung Fußspitze ausgerichtet. Alle diese Einzelheiten zusammen ergeben eine großartige Pose.

Der sechste Mann von links hat seine Füße korrekt gestellt, sein Gewicht lagert jedoch gleichmäßig auf beiden Beinen. Dadurch wird sein Bauch stärker betont, denn er gerät näher zur Kamera, wie Sie im Bild sehen. Kehren Sie noch einmal zum zweiten von links zurück, dann sehen Sie deutlich, wie die Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein die Hüfte von der Kamera wegdreht. Damit wird der Brustkorb statt des Bauchs hervorgehoben. Nun wieder zum sechsten (4) – Sie sehen, dass die Knie in dieser Pose gestreckt sein müssen. Er wirkt nicht annähernd so leger wie der zweite von links.

Bei einem Gruppenporträt ist es ganz normal, wenn nicht sogar gewollt, dass jeder anders steht. Das Porträt wirkt interessanter, denn die Haltung sagt auch etwas über die Persönlichkeit des Einzelnen. Achten Sie dennoch auf die Verteilung des Körpergewichts und die Ausrichtung der Fußspitzen; diese Details können die Wahrnehmung einer Person auf einem Foto völlig umkrempeln.

Bewerten Sie Ihre Bilder

Ich weiß, es ist nicht einfach, in der Hitze des Fotografierens auf so vieles zu achten. Am besten speichern Sie ein Konzept in Ihrem Langzeitgedächtnis, indem Sie Ihre eigenen Fotos durchgehen und nach dem eben erlernten Konzept Ausschau halten. Achten Sie dabei nur auf genau dieses eine Element. Angenommen, Sie wollen sich die Technik der Gewichtsverlagerung merken, nicht jedoch die der gekreuzten Beine. Schauen Sie sich ein Bild an, auf dem viele Beine zu sehen sind, ein Hochzeitsfoto vielleicht oder eine Familienaufnahme. Achten Sie genau auf feine Details, durch die die Pose funktioniert, und, was vielleicht noch wichtiger ist, lernen Sie, schnell herauszufinden, warum eine Pose durchfällt. Ich mache das jede Woche bei jeder Hochzeit, die ich fotografiere.



Gewichtsverlagerung im Sitzen

Die eben besprochenen Prinzipien der Gewichtsverlagerung ändern sich auch für sitzende Models nicht. Der Unterschied ist nur: Wenn die Models stehen, lagert das Gewicht auf den Beinen, im Sitzen eher auf dem Po. Das Gewicht auf den Po zu verlagern hat einen großen Vorteil, denn so werden anstelle des Bauchs Beine und Oberkörper betont. Wenn das Model im Sitzen gut posiert, befinden sich Beine und Oberkörper näher an der Kamera als die Hüften. Dieser Vorteil wird in Abbildung 2.13 deutlich. Auch wenn das Model hier sitzt, erkennen Sie den geraden Rücken, die geschwungene LWS und die übergeschlagenen Beine. Durch das Überschlagen wird das rechte Bein in Szene gesetzt, so wirkt das Bild feminin, schön und sexy.

Für Abbildung 2.14 habe ich dieselbe Technik wie für Abbildung 2.13 angewendet, allerdings etwas überhöht. Mir war bewusst, dass die Gewichtsverlagerung auf das hintere Bein wegen der entspannten Wirkung schöner ist, warum es also nicht einmal im Sitzen ausprobieren? Wie Sie sehen, bat ich Brittany, sich auf die Kante der Stufe zu setzen, wobei das Gewicht vor allem auf ihrer linken Gesäßhälfte liegt. Damit wird ihre Schenkelpartie wie in Abbildung 2.13 deutlich, allerdings hier noch stärker betont. Das verstärkt wiederum die femininen Züge. Bei einem Mann hätten Sie diese Pose der Beine sicher vermieden.

Nun sind Sie dran

Beim Schreiben dieses Buchs habe ich für jedes Kapitel zahllose Fotos als Lernbeispiele aufgenommen. Dabei ging es mir nicht darum, aus jedem Foto eine Produktion zu machen oder in einer tollen Landschaft zu fotografieren. Ich wollte Ihnen einfach ein paar Posing-Probleme zum Aufspüren bieten (Abbildungen 2.15–2.20). Wie gesagt, treffen Sie sich mit einem oder mehreren Fotografen und besprechen Sie die Bilder anhand des Materials in diesem und den vorherigen Kapiteln. Und denken Sie daran, es sind auch Fotos dabei, bei denen nicht wirklich ein Fehler eingebaut ist. Reparieren Sie nichts, was nicht wirklich kaputt ist, ja? Viel Spaß!







2.18



2.19



2.20

Analyse
