



Lindsay Adler

Das Posing- Handbuch

Der Leitfaden für perfekte Porträts
von Kopf bis Fuß

dpunkt.verlag

Inhalt

Cover

Über den Autor

Titel

Impressum

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Posing und das Selbstvertrauen des Fotografen

Ihr Posingleitfaden

Ist Posing etwas Anrühiges?

Was Sie wollen

Wrong und right – schlecht und gut

Regeln wollen gebrochen sein

Schulen Sie Ihr Auge!

Weitere Ressourcen

1 Wie Ihre Kamera die Welt sieht

Posing, Objektivwahl. Perspektive. Und wie Ihre Kamera sieht

Eine Regel zur Perspektive, die alles ändert

Objektivwahl und Brennweite

Perspektive und Pose: Das Arrangement des Körpers

Perspektive und Kamerawinkel

Das richtige Objektiv zur Überzeichnung des Kamerawinkels

Kamerawinkel und Körpergröße

Und warum ist das jetzt so wichtig?

2 Posing des Gesichts

Anleitung geben

Spiegeln

Gesten

Verbale Anleitung

Die »schöne« Seite Ihres Modells

Kopfposition

Wichtige Aspekte bei Gesichtsporträts

Kinn und Kieferpartie

Augen

Schultern und Hals

Nase

Gesichtsmerkmale entspannen

Aus den Teilen wird ein Ganzes

3 Fallstricke beim Posing

Schlechte Haltung

Problem: der Hals

Problem: der Bauch

Problem: geringere Größe

Die Lösung: Haltung zeigen!

Perspektivische Verkürzung

Problem: Der Arm weist Richtung Kamera

Die Lösung: Armstellung korrigieren

Problem: Ausrichtung des Körpers auf die Kamera

Die Lösung: Korrektur der Kameraparameter

Problem: Ausrichtung des Modells auf die Kamera

Die Lösung: Drehen des Modells

Verschmelzungen

Problem: Unförmigkeit durch seitlich angelegte Arme

Die Lösung: Negativen Raum schaffen

Die Lösung: In-Body-Posing

Die Lösung: Konturbildung mit den Armen

Problem: Verschmelzung durch formlose Kleidung

Die Lösung: Wechseln der Kleidung

Die Lösung: Korrektur der Gestik

Schlecht geposte Hände

Problem: Ablenkung durch die Hände: Weist die Innen- oder die Außenseite in Richtung Kamera?

Die Lösung: Zeigen Sie der Kamera den (kleinen) Finger

Problem: Anspannung

Die Lösung: Anspannungsfreie Hände

Problem: Bedecken des Kiefers

Die Lösung: Korrektur der Handposition

Problem: Gegen Gesicht oder Körper gepresste Hände

Die Lösung: Hände vorsichtig auflegen

Unpassende Mimik

Problem: ein angespanntes ernstes Gesicht

Die Lösung: Kopf und Lippen entspannen

Problem: gucken wie das Kaninchen vor der Schlange

Die Lösung: Gefühl und Ausdruck mit den Augen zum Vorschein bringen

Tipps und Tricks für den Gesichtsausdruck

Schulen Sie Ihr Auge!

4 10 Schritte auf dem Weg zum erfolgreichen Posing

10 Schritte auf dem Weg zum erfolgreichen Posing

Schritt 1: Grundpose auswählen

Schritt 2: Pose anpassen oder Winkel ändern, um die Aufmerksamkeit auf bestimmte Körperteile zu richten oder von ihnen abzulenken

Schritt 3: Auf Verkürzungen und Verschmelzungen prüfen

Schritt 4: Auf gute Handposition und Haltung achten

Schritt 5: Einen guten Gesichtsausdruck kreieren

Schritt 6: Drücken Sie auf den Auslöser!

Schritt 7: Hände, Ausdruck und Schulterhaltung des Modells variieren, um neue Posen zu erhalten

Schritt 8: Verschiedene Kamerawinkel, Kamerapositionen, Ausschnitte, Schärfentiefen und Objektive ausprobieren

Schritt 9: Und jetzt alles zusammen und von vorne!

Schritt 10: Bilder analysieren und aus gelungenen und misslungenen Aufnahmen lernen

5 Posing von Frauen

Anleitung für das Frauen-Posing

Vorzüge betonen, Schwächen kaschieren

Beugen und Krümmen

Mit Asymmetrie und Ebenen Interesse wecken

Stimmungsvolles und dramatisches Posing

Mit Verengungspunkten Kurven bauen und die Taille betonen

Eine Standardpose

Bewegung

Wippender Schritt

Der Zeitlupenschritt

Die Aufziehbewegung

Der Ventilator

Schulen Sie Ihr Auge!

5 Standardposen für Frauen

6 Posing von Männern

Anleitung für das Männer-Posing

Strukturierte und standfeste Posen

Halt oder Requisite verwenden

Schultern definieren Breite

Hände und Füße brauchen Anweisungen!

Anleiten und Optimieren

Schulen Sie Ihr Auge!

5 Standardposen für Männer

7 Posing von Paaren

Anleitung für das Paar-Posing

Für romantische Aufnahmen viele Interaktionspunkte bilden

Spiegelbilder vermeiden – Asymmetrie schaffen

»Runden machen« und neue Posing-Ideen bekommen

Die vier Grundposen für die »Runden«

Mit Digits und Mimik Abwechslung schaffen

Änderungen hinter der Kamera

Wichtiger als die Menge: Qualität und Ausdruck

Schulen Sie Ihr Auge!

5 Standardposen für Paare

8 Posing von Molligen

Anleitung für das Kurven-Posing

Pose und Perspektive übertreiben

Kleidung sorgfältig auswählen

Die Taille definieren

Ein optisches Gleichgewicht erstellen

Ganz ohne geht es nicht: Bildausschnitt und Verengungspunkte

Schulen Sie Ihr Auge!

5 Standardposen für Mollige

9 Familienporträts

Anleitung für das Familien-Posing

Mit Dreiecken arbeiten

Eine ausgewogene Bildkomposition

Verbundenheit ausdrücken

Der Gesichtsausdruck

Denken Sie an die Perspektive

Schulen Sie Ihr Auge!

5 Standardposen für Familienporträts

10 Boudoir

Anleitung für das Boudoir-Posing

Beugen, Krümmen, Wölben

Stärken präsentieren, Schwächen herunterspielen

Das Auge streichelt mit

Kameraarbeit

So erreichen Sie Vielfalt beim Boudoir

Schulen Sie Ihr Auge!

5 Standardposen für Boudoir

11 Schwangerschaftsporträts

Empfehlungen für Schwangerschaftsporträts

Mit Dreiviertel- oder Vollprofil den Babybauch featuren

Vorderes Bein anwinkeln oder hochstellen

Konturbildung mit den Armen

Weiterhin gültig: die Regeln für Posing und Perspektive

Den Partner hinzunehmen – in unterstützenden und einrahmenden Posen

Schulen Sie Ihr Auge!

5 Standardposen für Schwangerschaftsporträts

12 Der Wissenscheck – was haben Sie gelernt?

Checkliste für das Posing

Modell 1: Schlanke junge Frau

Modell 2: Mollige Frau

Modell 3: Familien

Modell 4: Paar

Modell 5: Mollige Frau

Schlusswort

Index

Fallstricke beim Posing

Posing ist eine Kunstform. Mit einer Pose können wir die Stimmung des Modells über seine Körpersprache kommunizieren. Eine Pose kann die positiven Aspekte des Modells hervorheben, gleichzeitig die »Schwächen« herunterspielen und ihm auf diese Weise schmeicheln. Weil es aber so unglaublich viele Variablen beim Posing gibt, müssen Sie *sehr viel* beachten, bevor Sie auf den Auslöser drücken.

Leider können kleinste Details eine ansonsten schöne Pose ruinieren. Es sind Probleme, die die Wirkung des Modells beeinträchtigen oder für den Betrachter störende Elemente schaffen. Dabei spielt es keine Rolle, wie viele Posen Sie sich zu merken versuchen oder wie fantastisch Ihr Modell aussieht: Wenn Sie nicht darauf achten, bestimmte Fehler zu vermeiden, dann sind die Aufnahmen im Eimer.

Nehmen wir uns einen Moment Zeit und betrachten einmal die häufigsten Posing-Probleme und ihre Lösungen.

Schlechte Haltung

Durch eine schlechte Haltung lässt sich eine Pose im Handumdrehen ruinieren, denn dadurch sieht das Modell kleiner und schwerer aus. Klar, Ihr Modell soll sich entspannt und unbefangen fühlen, aber sicher nicht krumm sitzen, stehen, lehnen usw.

Eine krumme oder schiefe Haltung hat verschiedene unerwünschte Auswirkungen, die von den Merkmalen des Modells ablenken. Wir wollen einen kurzen Blick auf diese Probleme werfen, damit Sie sie erkennen und vermeiden können.

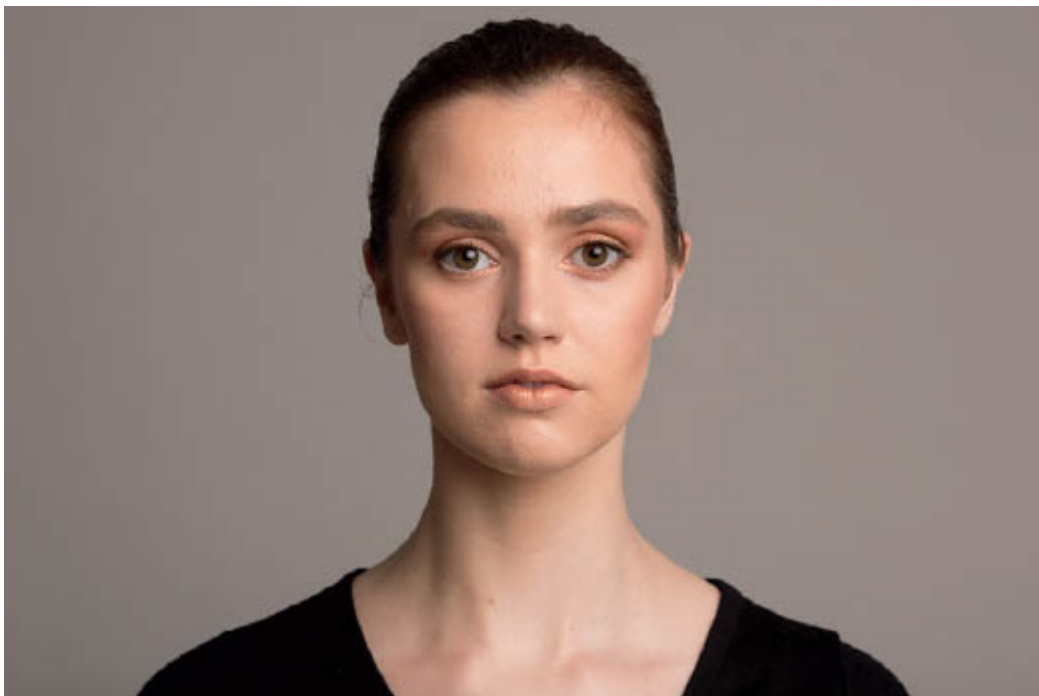
Problem: der Hals

Wenn jemand krumm sitzt oder steht, dann sieht der Hals kürzer aus. Normalerweise gilt ein längerer Hals in einem Porträt als vorteilhaft, lässt er die abgebildete Person doch entspannter und schlanker aussehen. Wenn es Ihnen gelingt, die Haltung des Modells zu verbessern, dann erkennen Sie häufig eine drastische Veränderung in der wahrgenommenen Länge des Halses.

Sehen wir uns exemplarisch einmal Leanne an (Abbildungen 3-1 und 3-2). Bei beiden Bildern sind sowohl der Kamerawinkel als auch die grundsätzliche Körperhaltung gleich. Worin besteht nun die größte Veränderung? Ganz einfach: Ich habe Leanne aufgefordert, eine bessere Haltung einzunehmen. Dazu habe ich sie gebeten, den Kopf etwas nach oben zu nehmen und gleichzeitig die Schultern zu entspannen. Vergleichen Sie diese beiden Aufnahmen einmal nebeneinander. Im Bild mit der besseren Haltung erscheint der Hals beinahe doppelt so lang. Wie ich schon öfter sagte: kleine Ursache, große Wirkung!



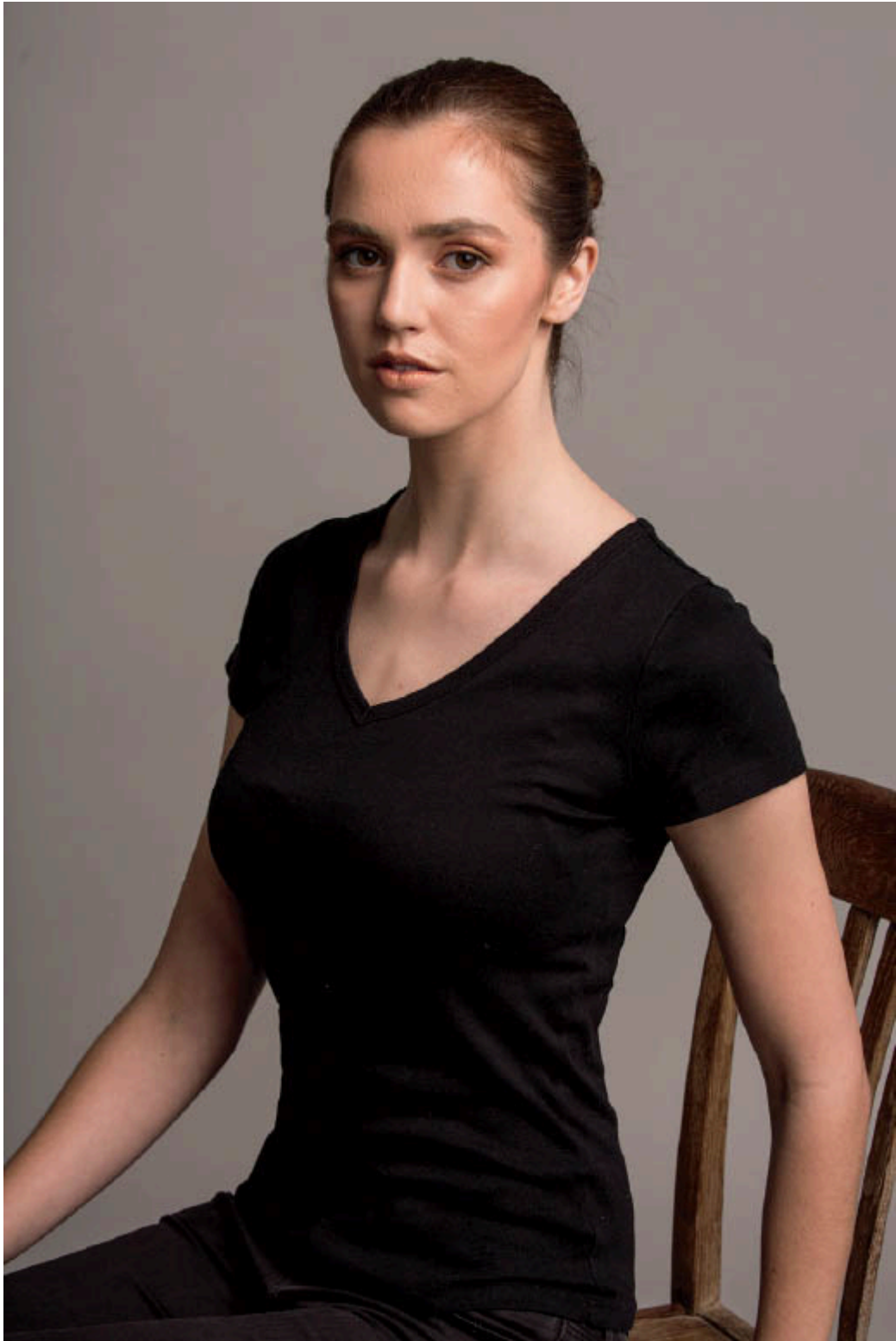
 **Abb. 3-1** Aufgrund der schlechten Haltung wirkt der Hals kürzer.



 **Abb. 3-2** Durch eine Korrektur der Haltung lässt sich der Hals verlängern.



✘ Abb. 3-3 Eine schlechte Haltung sorgt dafür, dass der Bauchbereich zusammengedrückt wird. Das wirkt unschön. Je nach Modell und Styling kann das die Haut oder die Kleidung betreffen.



✓ **Abb. 3-4** Hier haben wir die Haltung verbessert, den Bauchbereich gestrafft und so eine schlankere Erscheinung geschaffen. Der Bauch fällt kaum noch auf.

Problem: der Bauch

Wenn jemand krumm steht, wird der Bauchbereich häufig zusammengedrückt, was recht unschön aussieht. Problematische Bereiche sind dann Fettpolster und die Haut oberhalb der Taille. Streckt sich das Modell und nimmt eine gute und straffe Haltung ein, dann reduziert sich dieses Problem erheblich.

Vergleichen wir die nächsten beiden Aufnahmen von Leanne (Abbildungen 3–3 und 3–4), die eigentlich sehr schlank ist. In Abbildung 3–3 fällt unser Auge sofort auf den Bauch. Er nimmt nicht nur mehr Platz im Bild ein (weil er aufgrund der schlechten Haltung ein wenig in Richtung der Kamera gedrückt wird), sondern die Aufmerksamkeit wird sofort auf die Falten der Kleidung gelenkt. Verbessert sie ihre Haltung, dann strafft sich alles und wirkt schlanker. Dieses Problem ist bei rundlichen Personen noch gravierender.

PROFITIPP

In der Regel vermeide ich es, Porträtaufnahmen von Modellen auf einem Stuhl mit Lehne zu machen, denn hier ist eine krumme Haltung quasi vorbestimmt. Das Modell lehnt sich erst einmal an und sinkt dabei in sich zusammen, statt sich am eigenen Schopf hochzuziehen. Bei einem Gesichtsporträt bevorzuge ich deswegen eher einen Hocker. Besser noch: Das Modell stellt sich hin. Soll ich es jedoch auf einem Stuhl oder einer Couch abbilden, dann behalte ich seine Position genau im Blick und lasse es gerne auch einmal nach vorne geneigt sitzen. Natürlich kann man jemanden fotografieren, wie er angelehnt auf einem Stuhl sitzt, und ich habe das auch schon öfter in den großen Magazinen gesehen. Allerdings sollten Sie stets beachten, dass Haltung und Halslänge hiervon beeinträchtigt werden können.

Problem: geringere Größe

Menschen, die eine schlechte Haltung einnehmen, sehen kleiner aus. Dies ist zwar grundsätzlich nicht schlimm, aber normalerweise sollte sich jedes Modell strecken, weil das gerade auf einem Foto einfach besser aussieht. Auf einem solchen Foto kann die Kombination aus Kamerawinkel, Pose und Objektiv die abgebildete Person ziemlich zusammenstauchen. Mit anderen Worten: Aufgrund des gewählten Objektivs kann das Modell untersetzt aussehen und dieses Problem wird durch eine schlechte Haltung noch verstärkt.


Hier folgen zwei weitere Aufnahmen von Leanne (Abbildungen 3–5 und 3–6). Auf dem ersten Foto steht sie mit verschränkten Armen und in schlechter Haltung. Sie sehen sofort, dass sowohl die Körperpartien als auch ihre Körpergröße im Ganzen kleiner wirken. Alles ist zusammengedrückt. Nach Verbesserung der Haltung wirkt sie bereits viele Zentimeter größer. Die durch die

Körperform entstandenen Linien sind länger, und es wird viel einfacher, sie durch das Posing gut aussehen zu lassen.

Die Lösung: Haltung zeigen!

Worin besteht nun die Lösung für dieses Problem der schlechten Haltung und die damit verbundenen Symptome? Die Haltung muss selbstverständlich verbessert werden! Das klingt zwar ganz einfach, aber trotzdem müssen dabei einige Punkte beachtet werden. Kommen Sie jetzt bitte nicht sofort auf die Idee, dem Modell einfach zu sagen, es möge sich »gerade« hinstellen oder hinsetzen. Wenn Sie das tun, wirkt die Erscheinung häufig steif und angespannt und drückt Unbehagen aus. Die fertigen Aufnahmen wirken leblos oder zu gestellt oder zeigen einfach, dass sich das Modell beim Shooting nicht wohl gefühlt hat. Aus diesem Grund sind *Ihre* Anleitung und Wortwahl jetzt wirklich wichtig. Sie werden selbst herausfinden, was bei Ihnen funktioniert. Trotzdem möchte ich im Folgenden ein Beispiel dafür geben, wie ich meine Modelle anleite.



 **Abb. 3-5** Ein Modell wirkt wegen schlechter Haltung auf dem Foto kleiner.



✓ **Abb. 3-6** Wird durch optimierte Haltung alles gestreckt, dann sieht das Modell sofort größer aus.

Ich sage Dinge wie »Ziehe dich an deinem Schopf hoch und mach dich ganz lang« oder »Stell dir vor, oben an deinem Kopf sei ein Faden festgemacht, der dich jetzt nach oben zieht«. Dabei mache ich eine entsprechende Geste, die so

aussieht, als ob ich das Modell sachte und ganz langsam am Kopf nach oben ziehe. Gleichzeitig spiegele ich die Bewegung und zeige durch meine eigene Haltung, was für eine Form der Verlängerung mir vorschwebt. Führt meine verbale Anleitung zu einer angespannten Pose, dann sage ich häufig: »Sehr gut und jetzt entspanne deine Schultern.«

Denken Sie daran, dass die Körperhaltung bei Gesichtsporträts genauso wichtig ist wie bei Ganzkörperaufnahmen. Deswegen sollten Sie auf jeden Fall dieses Posing-Problem vermeiden und Änderungen an der Pose vornehmen, um sie zu verbessern.

PROFITIPP

Versuchen Sie stets, Posen zu strecken. Dadurch erscheinen Oberkörper und Glieder länger. Stauchungen und Verkürzungen sollten Sie dagegen *vermeiden*.

Perspektivische Verkürzung

Eine Verkürzung liegt vor, wenn ein Teil des Körpers aufgrund der Perspektive kleiner aussieht, als er eigentlich ist (daher der Name). Dieser Fehler tritt normalerweise auf, wenn ein Teil des Körpers sich auf die Kamera zubewegt oder von ihr entfernt und die Kamera den Abstand kürzer wirken oder einen Teil des Körpers ganz verschwinden lässt.

Ich sehe solche Verkürzungen ständig. Sie können von Armen, Beinen oder sogar durch die Haltung des gesamten Körpers verursacht werden. Im Wesentlichen ist die Verkürzung eine Form der Verzerrung, die zu unschönen Ergebnissen führt: Ein Arm scheint abgeschnitten zu sein oder der Körper des Modells sieht extrem kurz aus.

Sehen wir uns einmal an, was ich gerade beschrieben habe, dann können Sie mit der Erkennung einiger Verkürzungsprobleme beginnen und lernen nachfolgend einige simple Korrekturen kennen, mit denen Sie das Problem abmildern oder beseitigen.

Problem: Der Arm weist Richtung Kamera

Eines der häufigsten Probleme im Zusammenhang mit der Verkürzung liegt vor, wenn das Modell den Arm hebt und dieser kürzer oder abgeschnitten aussieht. Das passiert, wenn der angehobene Arm oder Ellbogen direkt auf die Kamera zeigt.

Wir wollen uns das einmal in Aktion ansehen (Abbildung 3–7). Hier habe ich Leanne gebeten, den Arm für eine Pose auf den Hals zu legen. Und das Ergebnis? Weil ihr Ellbogen direkt in die Kamera weist, sieht der Arm extrem verzerrt aus, der Ellbogen wirkt riesig und der Rest des Arms ist abgeschnitten. So etwas geschieht bei Posen, bei denen der Arm in Richtung Gesicht, Hals oder Haare angehoben wird. Und wie korrigieren wir das?

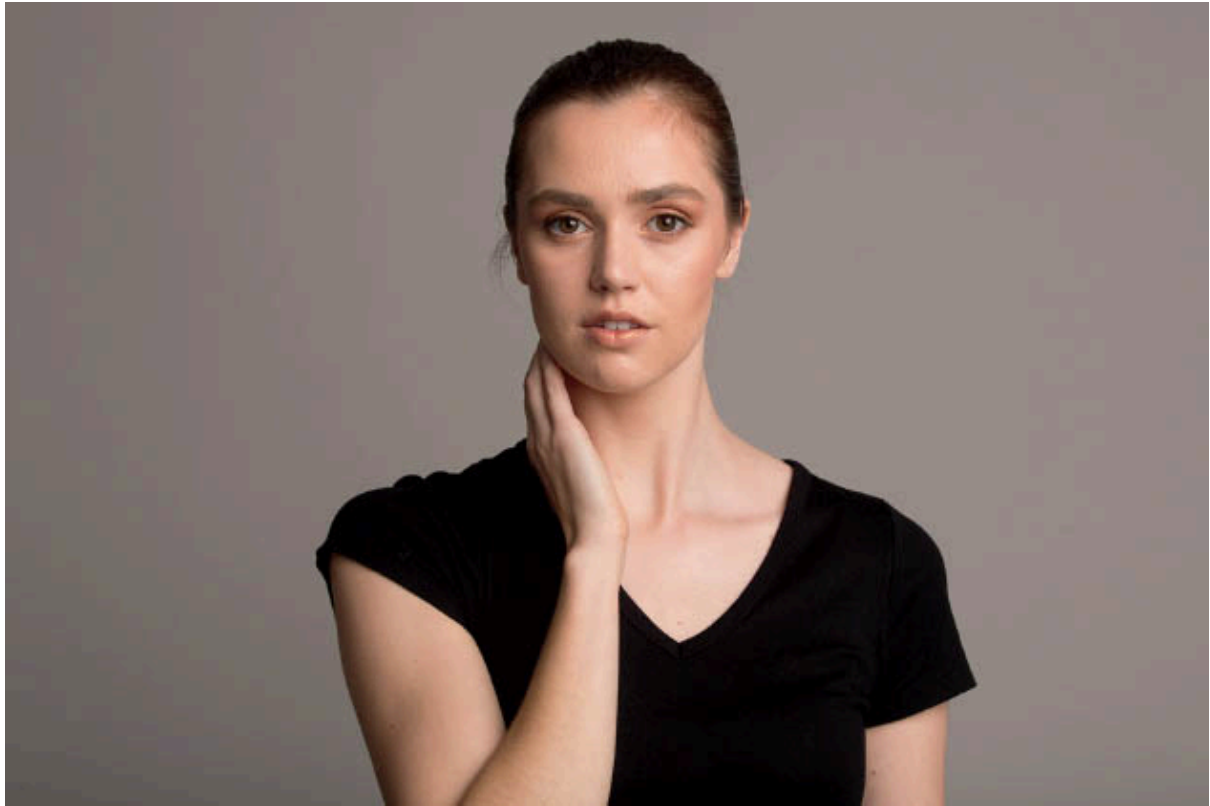
Die Lösung: Armstellung korrigieren

Einfache Korrekturen an der Armstellung können die Pose vollständig verwandeln und das Problem beseitigen. Bewegen Sie den Arm in eine Position, in der er nicht in die Kamera zeigt. Sie können hierzu den Ellbogen absenken oder zur Seite bewegen.

Im folgenden Beispiel zeige ich zwei unterschiedliche Lösungen (Abbildungen 3–8 und 3–9). Das Absenken des Ellbogens und das Anlegen des Arms an den Körper lösen das Problem der perspektivischen Verkürzung. Eine – wenn auch drastischere – Alternative wäre das Heben des Arms. Posen dieser Art eignen sich eher für theatralische Darstellungen oder Modefotografie.



✘ Abb. 3–7 Ein Ellbogen, der direkt in die Kamera zeigt, führt zu einer perspektivischen Verkürzung. Eine solche Stauchung macht den Arm kürzer oder lässt ihn wie abgeschnitten wirken.



✓ **Abb. 3–8** Durch Absenken des Ellbogens können wir das Problem der optischen Verkürzung beheben, denn nun weist der Ellbogen nicht mehr direkt in die Kamera oder von ihr weg.



✓ **Abb. 3–9** Eine andere Möglichkeit, die perspektivische Verkürzung zu umgehen, besteht darin, den Ellbogen zur Seite zu führen. Dies eignet sich allerdings in erster Linie für dramatische oder theatrale Posen.

Wie sieht es denn mit einem Modell aus, das auf dem Boden sitzt und seine Beine oder Knie auf Sie gerichtet hat? Der Körper wirkt kleiner und zusammengepresst und dieser Eindruck kann durch den Kamerawinkel noch verstärkt werden. Hier fehlen die eleganten Linien und Kurven und die Unterteilungen, die eine starke Pose normalerweise ausmachen.

Problem: Ausrichtung des Körpers auf die Kamera

Betrachten wir ein weiteres Beispiel zur perspektivischen Verkürzung. Angenommen, das Modell sitzt frontal zur Kamera auf einem Stuhl. Bei einem Gesichtsporträt ist das kein Problem. Aber wie sieht es bei einer Halbtotalen oder einer Totalen aus, wenn Beine und Knie im Bild sind? Aufgrund der relativen Position des Modells zur Kamera weisen die Beine direkt dorthin und sehen deswegen abgeschnitten aus.

Leanne zeigt uns ein Beispiel für dieses Problem (Abbildung 3–10). In der direkt auf die Kamera ausgerichteten Pose sieht sie aus wie ein Kasten. Ihre Oberschenkel sind praktisch nicht zu erkennen – sie sehen aufgrund der Ausrichtung auf die Kamera sehr kurz aus. (Außerdem ist der linke Arm

perspektivisch verzerrt.) Was können wir hier ändern, damit die gesamte Körperhaltung die positiven Seiten des Modells herausarbeitet?

Die Lösung: Korrektur der Kameraparameter

Als allererstes können Sie die Position des Modells relativ zur Kamera ändern. Wenn Sie das Modell beispielsweise auf dem Stuhl zur Seite drehen, wirkt plötzlich alles wieder proportional, weil keine Extremitäten direkt auf die Kamera zeigen. Sie können den Stuhl zusätzlich ein bisschen zur Seite drehen.

Alternativ können Sie auch *Ihren* Winkel ändern. Manchmal hat das Modell nämlich bereits eine ansprechende Pose eingenommen, die aber bei Ihrem Kamerawinkel schlicht nicht funktioniert. Variieren Sie den Winkel nach oben oder unten sowie in seitlicher Richtung, um die Erfassung der Szenerie durch die Kamera grundsätzlich zu ändern.

Eine solche Vorgehensweise stellt hohe Ansprüche an Ihr Verständnis der Rolle, die die Kamera bei der Darstellung des Modells spielt. Es geht nämlich *nicht* einfach nur darum, die passende Pose zu finden. Vielmehr muss diese Pose mit einem geeigneten Kamerawinkel und dem passenden Objektiv kombiniert werden. Erst das Zusammenspiel dieser Komponenten bestimmt die Darstellung Ihres Modells in der fertigen Aufnahme.

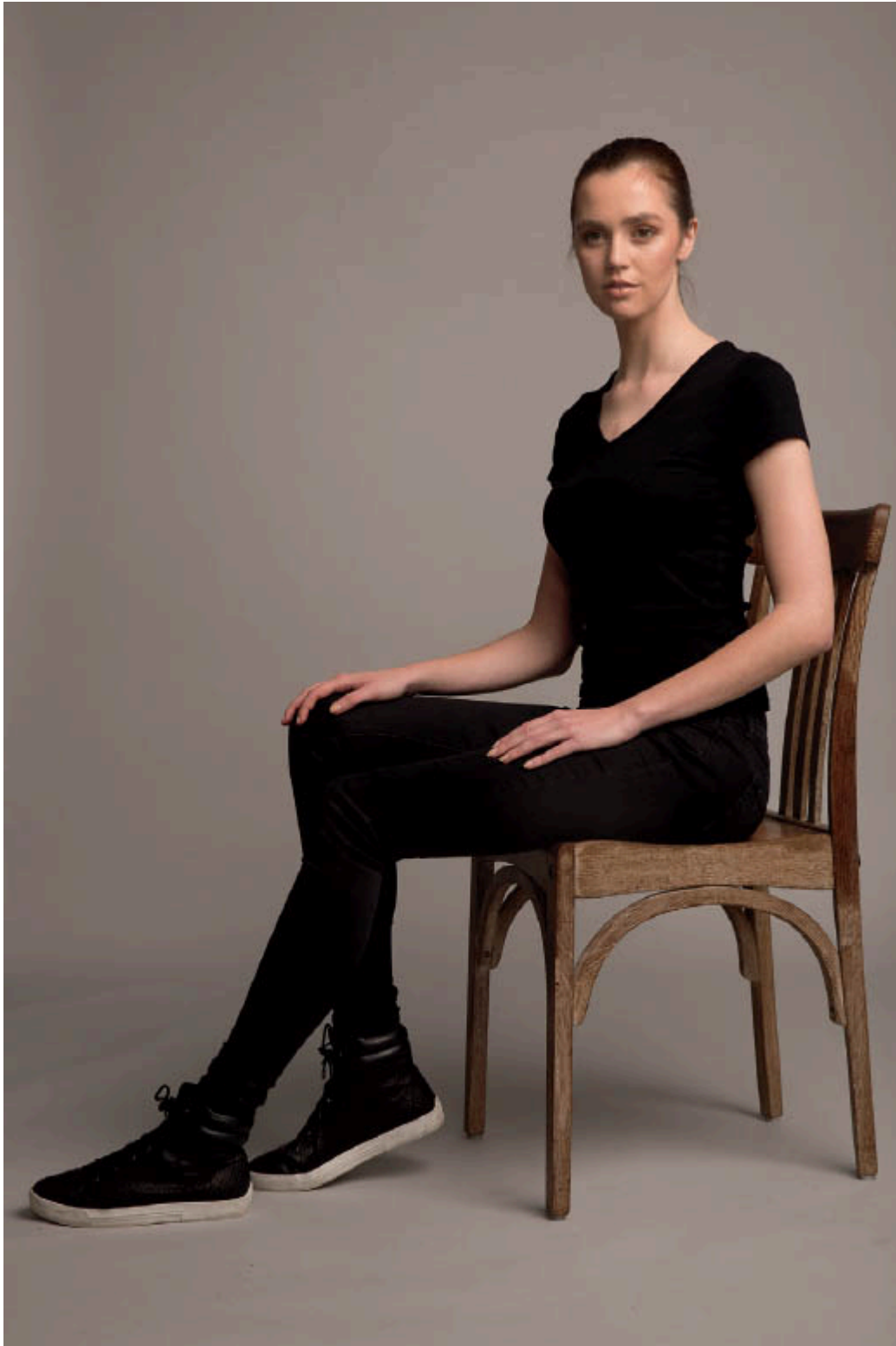
PROFITIPP

Wenn Sie das Modell hingestellt haben, sollten Sie insbesondere bei Sessions außerhalb Ihres Studios versuchen, den Kamerawinkel um das Modell herum zu führen oder einen Winkel ober- oder unterhalb des Modells zu wählen. Falls Sie sich fragen, inwieweit dies die Wirkung des Körpers beeinflusst: Verschiedene Posen sehen aus unterschiedlichen Winkeln besser aus und jedes Modell sieht *aus einem anderen Winkel* gut aus.

Sehen wir uns das einmal genauer an. Sie werden in der misslungenen Aufnahme von Leanne vielleicht bemerkt haben, dass das rechte Bein leicht nach außen steht und die Hände auf den Oberschenkeln ruhen. Ich behalte nun *exakt dieselbe Pose in exakt derselben Position* bei. Der einzige Unterschied besteht darin, dass ich *meinen* Kamerawinkel ändere. Indem ich mich jetzt von der Seite her nähere, hebe ich die perspektivische Verkürzung auf und habe eine wesentlich ansprechendere Körperhaltung gefunden (Abbildung 3-11).



✘ **Abb. 3-10** Weil das Modell in die Kamera blickt und Arme und Knie ebenfalls in diese Richtung weisen, ergibt sich bei dieser Aufnahme eine unschöne perspektivische Verkürzung.



✓ **Abb. 3-11** Durch Änderung des Kamerawinkels oder Drehen des Modells können wir die Ausrichtung der Extremitäten bezogen auf die Kamera ändern. Beine und Arme sind nun nicht mehr direkt auf die Kamera gerichtet und die Verkürzung wird abgeschwächt oder sogar ganz beseitigt.

Problem: Ausrichtung des Modells auf die Kamera

Die in Abbildung 3–12 gezeigte Pose haben Sie wahrscheinlich schon viele tausend Mal gesehen. Vielleicht haben Sie ja schon selbst ein Modell so aufgenommen (ich jedenfalls habe es). Das Modell liegt auf dem Bauch, die Beine sind dahinter hochgestellt, manchmal ist das Gesicht auch auf die Hände gestützt. Je nachdem, wie diese Aufnahme gemacht wird, kann das Modell am Schluss wie ein Rumpf ohne Gliedmaßen aussehen, dem Füße aus dem Kopf wachsen. Und das steht ihm nun wirklich nicht gut.

Ich habe eine solche Pose am häufigsten in der Boudoirfotografie, bei Kindern und bei Schulabgängern gesehen. In diesem Beispiel können wir von Leannes Körper praktisch nichts sehen, weil sie direkt auf die Kamera ausgerichtet ist. Durch die perspektivische Verkürzung wird sie vollständig von ihrem Körper abgetrennt. Der gewählte Winkel sorgt zudem dafür, dass sich die Aufmerksamkeit sofort auf die Füße hinter ihrem Kopf richtet. Der Körper wird nicht verlängert und es gibt eine Menge Ablenkungsquellen. Vielleicht hätte sich die Aufnahme durch einen passenden Ausschnitt ein wenig aufwerten lassen, aber im Grunde genommen müssen wir hier eine Reihe von Problemen angehen.

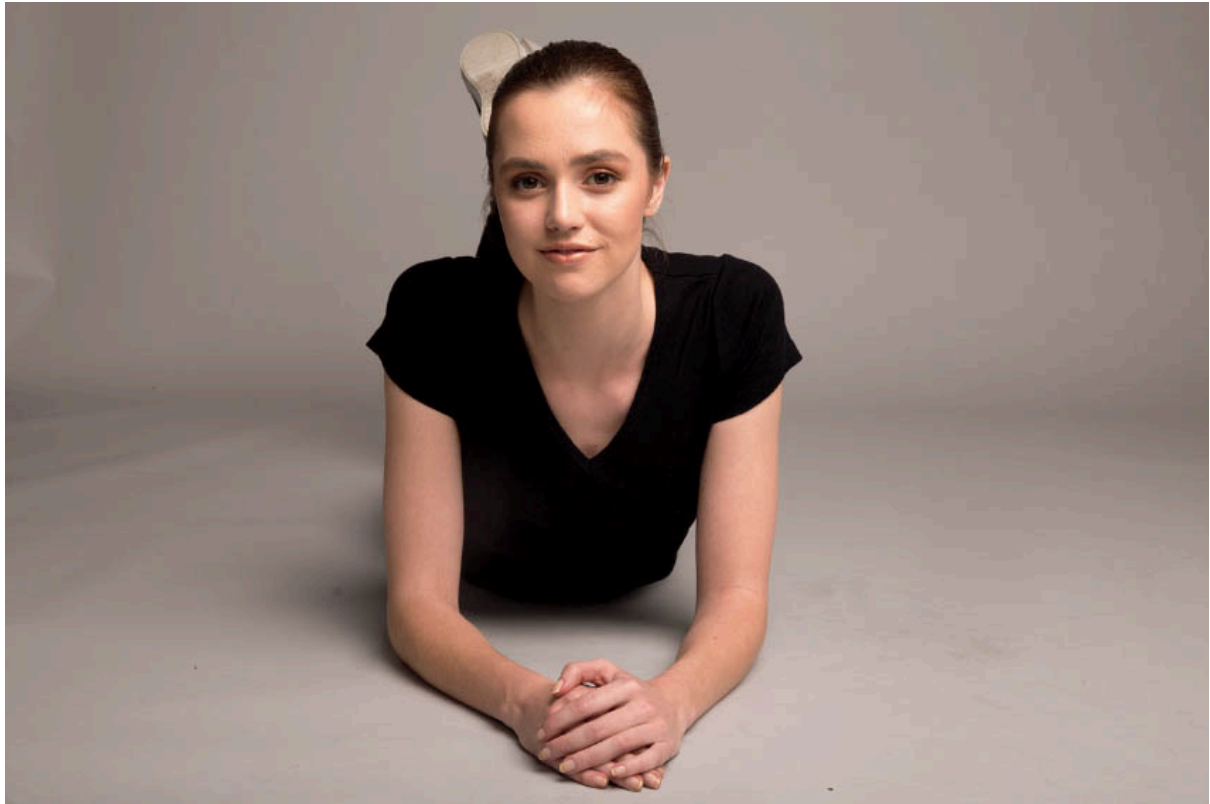
Die Lösung: Drehen des Modells

Drehen Sie Ihr Modell auf die Seite, sodass mehr Oberkörper und Kontur zu sehen sind. Sie müssen nicht unbedingt eine frontale Seitenaufnahme machen, bei der das Modell am größten erscheint, aber versuchen Sie zumindest, seine Körpergröße in der Aufnahme anzudeuten. Auch in diesem Fall können Sie das Problem lösen, indem Sie Ihren Winkel relativ zum Modell ändern.

Im hier gezeigten Beispiel (Abbildung 3–13) habe ich den Körper von Leanne sichtbar und länger gemacht, indem ich sie seitlich gedreht habe, sodass sie nicht direkt auf die Kamera gerichtet ist. So entsteht ein Kontext für ihren Oberkörper und die Füße sind weniger störend.

PROFITIPP

Eine perspektivische Verkürzung kann bei Beinen, Armen, dem Körper und sogar bei Füßen und Fingern auftreten. Gehen Sie in Gedanken all diese Elemente durch – von der Gesamtposition des Körpers bis hin zu Details wie den Fingern –, damit dieses Problem bei Ihren Aufnahmen gar nicht erst auftaucht.



✘ Abb. 3-12 Hier weist der Körper des Modells direkt in die Kamera. Aus diesem Grund wirkt er wie ein abgeschnittener, schwimmender Oberkörper.



✓ **Abb. 3–13** Durch Drehen des Modells um die Senkrechte oder Ändern des Kamerawinkels bezogen auf das Modell können wir die Perspektive so ändern, dass wir mehr sehen. Der gesamte Körper ist jetzt *nicht mehr* lotrecht aufs Objektiv ausgerichtet und die perspektivische Verkürzung ist beseitigt.

Verschmelzungen

Ihr Modell soll sicher nicht wie ein Klumpen aussehen – die Gliedmaßen sollen gut sichtbar sein und die Körperform betonen. Wir wollen uns häufige Probleme bei sogenannten »Verschmelzungen« aufgrund angelegter Gliedmaßen ansehen, um zu lernen, worauf wir achten müssen und wie man sie behebt.

PROFITIPP

Eine Möglichkeit, Probleme mit Verschmelzungen zu erkennen, besteht darin, sich lediglich die Silhouette des Modells zu vergegenwärtigen. Sieht das Modell aufgrund der Pose breiter, unförmig oder irgendwie unnormal aus, dann sollten Sie eine Korrektur der Pose erwägen.

Problem: Unförmigkeit durch seitlich angelegte Arme

Wenn ein Modell seine Arme seitlich an den Körper anlegt, sodass dazwischen kein Raum mehr vorhanden ist, dann entsteht der Eindruck, dass es breiter ist, als es tatsächlich der Fall ist. Im Kopf schätzen wir die Körperbreite vom einen

Arm bis zum anderen ein, weil die Arme auf der Aufnahme mit dem Körper verschmelzen. Je nach Modell kann die wahrgenommene Breite um viele Zentimeter zunehmen. Das ist vor allem dann problematisch, wenn die Ärmel des Oberteils, das das Modell trägt, die gleiche Farbe haben wie das Oberteil selbst; in diesem Fall lassen sich Oberkörper und Arme nicht mehr voneinander trennen.

Fragen Sie sich, ob die Position der Arme die Konturierung des Körpers unterstützt und eine schöne Form ergibt, oder ob sie den Körper einfach nur verbreitert.

Bei der in Abbildung 3–14 gezeigten Aufnahme von Leanne liegen ihre Arme direkt an der Körperseite auf. Es fällt sofort auf, um wie viel breiter der Körper aufgrund der angelegten Arme wirkt. Wir wollen uns einmal ansehen, welche Lösungen es für das Problem der angelegten Arme gibt.

Die Lösung: Negativen Raum schaffen

Sorgen Sie zwischen Arm und Körper zumindest für ein Minimum an Trennung. Bereits ein kleines bisschen sogenannter »negativer« Raum ermöglicht es dem Betrachter, unbewusst die Breite des Modells zu erschließen, sodass es so schlank erscheint, wie es tatsächlich ist. Dies lässt sich dadurch erzielen, dass die Hände auf die Taille, den Oberschenkel, die Hüften, den Hals oder irgendeinen anderen Ort gelegt werden, durch den ein wenig Abtrennung entsteht.



✘ Abb. 3-14 Hier wirkt das Modell breiter, weil zwischen Armen und Körperseite kein Freiraum gelassen wurde.



✓ **Abb. 3-15** Ein subtiler negativer Raum zwischen Arm und Körper hilft dabei, Leannes Körperform herauszuarbeiten und Verschmelzungen zu vermeiden.



✓ **Abb. 3-16** Dreiecke schaffen einen dynamischeren negativen Raum: Die Pose wirkt überzeugend, Verschmelzungen treten nicht auf.



✓ **Abb. 3-17** Diese Pose nutzt negativen Raum zur Vermeidung von Verschmelzungen und richtet die Aufmerksamkeit gleichzeitig mithilfe der Hand wieder auf das Gesicht.



✓ **Abb. 3-18** Hier wirkt der negative Raum theatralisch und eignet sich gut für dramatische Aufnahmen, etwa auch für Modefotografie.



✘ Abb. 3–19 Verschmelzungen können auch auftreten, wenn das Modell seitlich gestellt ist. Hier sorgt die Armhaltung für eine Verbreiterung des Körpers, weil der Arm die Kurve im unteren Rückenbereich verbirgt.

In Abbildung 3–15 lässt unser Modell ein wenig Platz zwischen Körper und Arm. So lässt sich ihre Form sofort wieder erkennen. Allerdings ist ein solches Bild ein

bisschen statisch. Wenn eine Pose vollständig symmetrisch ist, dann wirkt sie steif und es mangelt an Dynamik. In den Abbildungen 3–16 und 3–17 sehen Sie Standardposen, mit denen das Verschmelzen von Körper und Gliedmaßen vermieden wird. Abbildung 3–18 ist ein bisschen dramatischer und eignet sich für eine theatralische Darstellung. Beachten Sie stets, dass verschmelzende Gliedmaßen auch dann Probleme auf ihrer Aufnahme verursachen können, wenn die Arme *nicht* eng an den Körper angelegt sind.

Betrachten wir ein weiteres Beispiel (Abbildung 3–19). Hier habe ich das Modell seitlich fotografiert. Die Hand ruht auf dem Oberschenkel, der Arm liegt nicht direkt an der Körperseite an. Trotzdem verschmelzen auch hier Arm und Körper. Denken Sie daran, dass Sie sich stets fragen müssen, ob die Arme auf irgendeine Weise die Körperform definieren oder lediglich dafür sorgen, dass das Modell breiter aussieht. Stellen wir uns dieses Bild als Silhouette vor, dann merken wir, dass diese Form dem Modell einfach nicht gut steht. Der Arm macht auch hier den Körper breiter, da er mit dem Rücken verschmilzt. Technisch gesehen ist natürlich ein Abstand zwischen Rahmen und Körper vorhanden, aber aufgrund des gewählten Winkels sehen wir ihn einfach nicht. Würden wir das Modell zur Kamera hin drehen, dann würde diese Trennung sichtbar werden, aber das ist nicht die Pose, die mir vorschwebt.

Um die Körperform sehen zu können, müssen wir den Arm ein bisschen nach hinten ziehen und so einen Freiraum zwischen ihm und dem Rücken schaffen. Auf diese Weise entsteht eine schöne Kontur. Eine andere Möglichkeit besteht darin, den Arm innerhalb der Form zu halten und eine Verbreiterung des Körpers auf diese Weise zu umgehen.

Sie sehen die beiden Lösungen in den Abbildungen 3–21 und 3–22. Beide Ansätze sind zur Beseitigung des Problems uneingeschränkt zu empfehlen.

PROFITIPP

Negativer Raum bedeutet *nicht*, dass Sie jedes Mal, wenn die Hände auf der Hüfte abgelegt sind, unendlich viel Platz zwischen Hüfte und Armen lassen müssen. Schon ein geringer Abstand wirkt wahre Wunder und sieht trotzdem oft noch natürlicher aus.



✓ **Abb. 3-21** Indem wir den Arm nach hinten ziehen und so negativen Raum schaffen, wird das Verschmelzungsproblem beseitigt.



✓ **Abb. 3-22** Wenn sich der Arm innerhalb der Körperkontur befindet, wird die Breite unseres Modells nicht vergrößert.

Die Lösung: In-Body-Posing


Platz zwischen Rahmen und Körper zu schaffen, ist bei Verschmelzungen nicht die einzige Lösungsmöglichkeit. Negativer Raum ist die wohl einfachste und auch naheliegendste Lösung, aber es gibt noch eine ganze Reihe anderer Ansätze, mit denen sich beeindruckende Ergebnisse erzielen lassen.

So könnte man beispielsweise die Arme innerhalb der Körperkontur anordnen. Hierdurch entsteht häufig eine gewisse Ruhe im Arrangement. Der Schlüssel besteht darin, die Platzierung der Arme zu analysieren. Leisten Sie einen Beitrag zur abgebildeten Körperform und machen Sie die Aufnahme interessanter? Betonen Sie die Körperform? Oder sorgen Sie einfach nur dafür, dass der Körper breiter aussieht? Für das sogenannte In-Body-Posing brauchen Sie etwas Übung und es handelt sich zudem um eine fortgeschrittene Lösung, die etwas mehr Finesse und Fachwissen erfordert.

Hier wollen wir ein Beispiel für das In-Body-Posing mit Lösungen vergleichen, bei denen negativer Raum zum Einsatz kommt (diese könnte man auch als »Outside-of-Body-Lösungen« bezeichnen). In Abbildung 3–23 erkennen wir das Problem der Verschmelzung: Das Verschränken der Arme lässt den Körper breiter und eckiger wirken. Das sollte sich mit ein paar eleganten Lösungen doch verbessern lassen. Indem ich eine Hand auf dem Oberschenkel und die andere auf der Hüfte platziere (Abbildung 3–24), bilde ich trennende Dreiecke und betone zudem die Körperform etwas stärker. In Abbildung 3–25 treffen sich die beiden Arme innerhalb des durch den Körper vorgegebenen Rahmens. Die beiden Arme bilden hier nicht nur eine schöne Form durch die Verjüngung zur Taille hin, sondern kreieren auch interessante Linien innerhalb des Bilds. Beachten Sie, dass die Arme innerhalb der Körperkontur angeordnet sind.

Welche Lösung würden Sie bevorzugen? Keine ist besser oder schlechter, sie legen nur jeweils unterschiedliche Betonungen auf die Bildaussage. Ist es nicht toll zu wissen, dass Sie hier frei wählen können?



 **Abb. 3-23** Bei dieser Pose sorgen die verschränkten Arme für eine sehr eckige Erscheinung und für Verschmelzungen an den Körperseiten.



✓ **Abb. 3–24** Wir können die Körperform des Modells besser betonen, indem wir negativen Raum zwischen den Armen und den Körperseiten schaffen.



✓ **Abb. 3–25** Durch Anordnen der Arme innerhalb der Körperkontur können wir interessante Linien schaffen. In diesem Beispiel etwa legt die Armhaltung die Betonung auf die Taille.



✓ **Abb. 3-26** Hier haben wir Verschmelzungen beseitigt, indem wir die Schulter zurückgenommen und den Ellbogen an der Taille eingeknickt haben. So entsteht eine ansprechende Armhaltung.

Die Lösung: Konturbildung mit den Armen

Eine weitere Möglichkeit, unschöne Verschmelzungen zu vermeiden, besteht in der Bildung der Körperkontur mit den Armen. Durch Imitieren aufwertender Körperkonturen mittels Posing der Arme können wir die Stärken des Modells sogar noch besonders betonen. Häufig ist in der Boudoirfotografie ein Posing zu sehen, bei dem die Arme der Form im Hüftbereich folgen, um so die Wespentaille zu betonen.

Wir wollen uns das einmal in der Praxis ansehen (Abbildung 3-26). Auf der einen Seite haben wir negativen Raum verwendet, um den Körper in ein besseres Licht zu rücken, auf der anderen Seite liegt der Arm eng am Körper an und fällt nach hinten weg, um die Taille zu betonen. Weil diese Methode vorhandene Kurven besonders betont, wird sie häufig beim Fotografieren von Frauen eingesetzt (für Männer hingegen nie).

Problem: Verschmelzung durch formlose Kleidung



✘ Abb. 3-27 Mit weiter Kleidung wird die Körperform des Modells vollständig verborgen.

Ein weiteres Problem, das im Zusammenhang mit dem Verschmelzen genannt werden muss, ist die Kombination aus Posing und Kleidung. Je weiter die getragene Kleidung ist, desto schwieriger wird es, die Körperform Ihres Modells zu zeigen. Das kann so weit gehen, dass Verschmelzungen überhaupt nicht zu vermeiden sind. Natürlich kann ein zu großes Sweatshirt außerhalb des Studios toll aussehen, aber damit gute Ergebnisse auf einem zweidimensionalen Foto zu erzielen, ist eine echte Herausforderung. Weite oder schlecht sitzende Kleidung erschwert das Auseinanderhalten der verschiedenen Körperbereiche und auf Fotos wird man darin sehr schnell unförmig. Zudem habe ich festgestellt, dass

vor allem rundliche Modelle sich häufig für übergroße Kleidung entscheiden, wodurch es erheblich schwieriger wird, ihre Körperform besser darzustellen.

Obwohl Leanne sehr schlank ist, macht die übergroße Strickjacke auf dem in Abbildung 3-27 gezeigten Foto es unmöglich, ihre Körperkonturen zu erkennen. Hier per Posing ansprechende Formen herauszuarbeiten, wird eine anspruchsvolle Aufgabe. Selbst wenn sie die Arme hebt, um negativen Raum zu schaffen (Abbildung 3-28), lässt sie das nur noch breiter aussehen. Es ist überhaupt kein negativer Raum zu sehen.

Die Lösung: Wechseln der Kleidung

Eine Möglichkeit besteht darin, das gesamte Outfit des Modells zu wechseln. In der Regel erleichtert die Verwendung enger sitzender Kleidung das Entwerfen einer Pose, die die Stärken des Modells betont. Mit weiter Kleidung werden Sie keinen Spaß haben. Dies ist einer der Gründe dafür, warum ich meinen Modellen Art und Größe der bei der Session zu tragenden Kleidung bereits vorab empfehle. Natürlich gibt es auch Situationen, in denen eine Änderung des Auftritts nicht infrage kommt. In solchen Fällen fixiere ich die Kleidung mit Spangen. Solange diese für die Kamera unsichtbar bleiben, machen sie das Leben gewiss leichter.



✘ Abb. 3–28 Bei übergroßer Kleidung scheitern selbst gängige Posing-Kniffe, weil der gesamte negative Raum durch den Stoff verhüllt wird.

Die Lösung: Korrektur der Gestik

Eine weitere Möglichkeit besteht darin, das körperbetonte Aussehen durch Posing der Gestik zu erzielen. Ein sorgfältiges Anordnen von Armen und Händen kann das optische Herausarbeiten von Taille oder Körperseite vereinfachen. Ich verwende diese Technik vor allem, wenn ich versuche, eine schmale Taille zu betonen oder die Silhouette des Modells schärfer zu zeichnen.

Im in Abbildung 3–29 gezeigten Beispiel legt Leanne eine Hand auf ihre Taille, woraufhin der Betrachter im Kopf sofort festzustellen versucht, wo der Körper

endet und die Kleidung beginnt. Werden beide Hände seitlich auf den Körper gelegt (Abbildung 3–30), dann wird die Pose noch dynamischer und die Körperform offensichtlicher.

PROFITIPP

In Abbildung 3–30 liegen die Hände nicht auf gleicher Höhe auf der Hüfte, sondern ich habe sie zueinander versetzt. Diese Pose ist optisch interessanter, denn zu viel Symmetrie beim Posing führt gelegentlich zu einer starren, steifen oder übermäßig künstlichen Anmutung.



✓ **Abb. 3-29** Wenn eine Hand auf der Hüfte abgelegt wird, wird die Aufmerksamkeit auf die eigentliche (und wesentlich schmalere) Breite des Modells gelenkt und die Körperform definiert.



✓ **Abb. 3-30** Wird sie mit beiden Händen betont, dann kann das Auge die tatsächliche Körperform erkennen, die zuvor von der Kleidung verborgen war.

Schlecht geposte Hände

Durch die Hände können Porträts viel zusätzliche Faszination und Emotion erhalten. Sie können das Modell einrahmen, das Auge anleiten und die Stimmung kommunizieren. Aber die Hände können ein Foto nicht nur aufwerten, sie können auch stören oder den Eindruck schmälern. Eine schlechte Handhaltung ist ein kleines Detail, das ganz erhebliche – und vorzugsweise negative – Auswirkungen auf Ihre Bilder haben kann.

Man kennt zahllose Arten der Handhaltung insbesondere aus der klassischen Malerei. Sie stellen und stellen eine Möglichkeit dar, auch in einem Standbild Emotionen zu transportieren. Nichtsdestoweniger gibt es einige Regeln, die Sie beim Posing von Händen beachten sollten, um zu ansprechenderen Ergebnissen zu kommen. Und natürlich gibt es auch hier Probleme, die eine Pose vollständig ruinieren können.

Problem: Ablenkung durch die Hände: Weist die Innen- oder die Außenseite in Richtung Kamera?

Die Hände sollen keinesfalls störend wirken. Sehen Sie zu groß oder zu hell aus oder ziehen sie zu viel Aufmerksamkeit vom Gesicht des Modells ab, dann verringert dies im Zweifelsfall die Qualität des gesamten Bilds. Dieses Problem kommt daher, dass entweder die Handinnenfläche (Abbildung 3–31) *oder* der Handrücken (Abbildung 3–32) in die Kamera weist. Beide Varianten können störend wirken. Weist die Handinnenfläche in die Kamera, dann ist da auf einmal ein blasser und relativ großer Bereich, der die Augen des Betrachters auf sich zieht. Da müssen wir Abhilfe schaffen.

Die Lösung: Zeigen Sie der Kamera den (kleinen) Finger

Meistens sollte das Modell die Handkante mit dem kleinen Finger in Richtung der Kamera halten (Abbildungen 3–33 und 3–34). Dies ist die schmalste und eleganteste Seite der Hand und Sie erzielen hiermit insbesondere dann bessere Ergebnisse, wenn sich die Hand in der Nähe des Gesichts befindet. Natürlich gibt es Ausnahmen von dieser Regel, aber trotzdem werden Sie feststellen, dass Sie die Handkante und den kleinen Finger bei sehr vielen Aufnahmen, bei denen Ihnen das Posing gefällt, ganz vorne sehen. Ob die Hand sich am Gesicht befindet oder auf der Taille oder sogar der Brust liegt, spielt keine Rolle: Überprüfen Sie stets, ob die Pose durch die seitliche Handhaltung in der beschriebenen Art nicht ein wenig gewinnt.

Hier noch ein Hinweis: Der Daumen unterbricht den Fluss einer Pose und kann zudem ziemlich plump wirken, weswegen Sie sich davor hüten sollten, ihm beim Hand-Posing zu viel Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.



✘ Abb. 3-31 Die Handfläche ist zu stark zur Kamera ausgerichtet: Es entsteht eine optische Ablenkung.



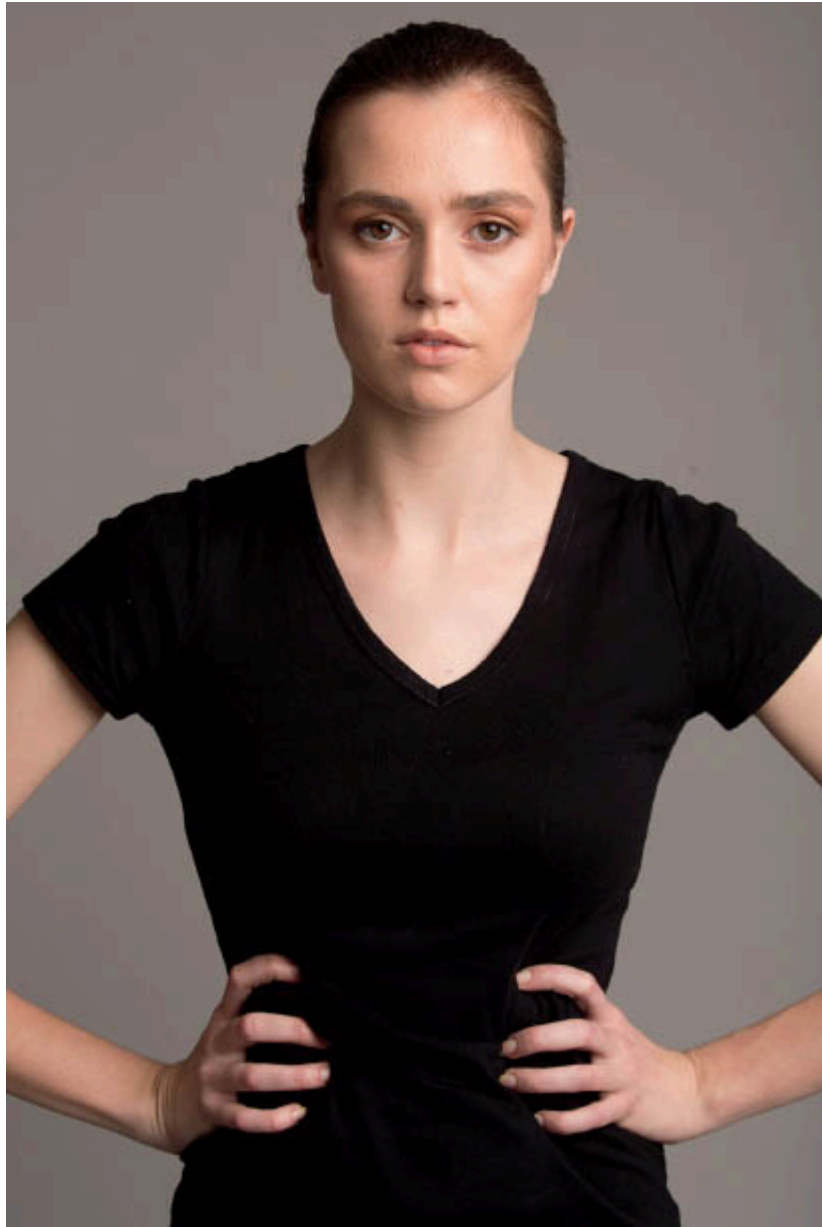
✘ Abb. 3-32 Die Hand ist zur Faust geballt, der Handrücken weist in Richtung Kamera. Haltung und Winkel sind nicht optimal.



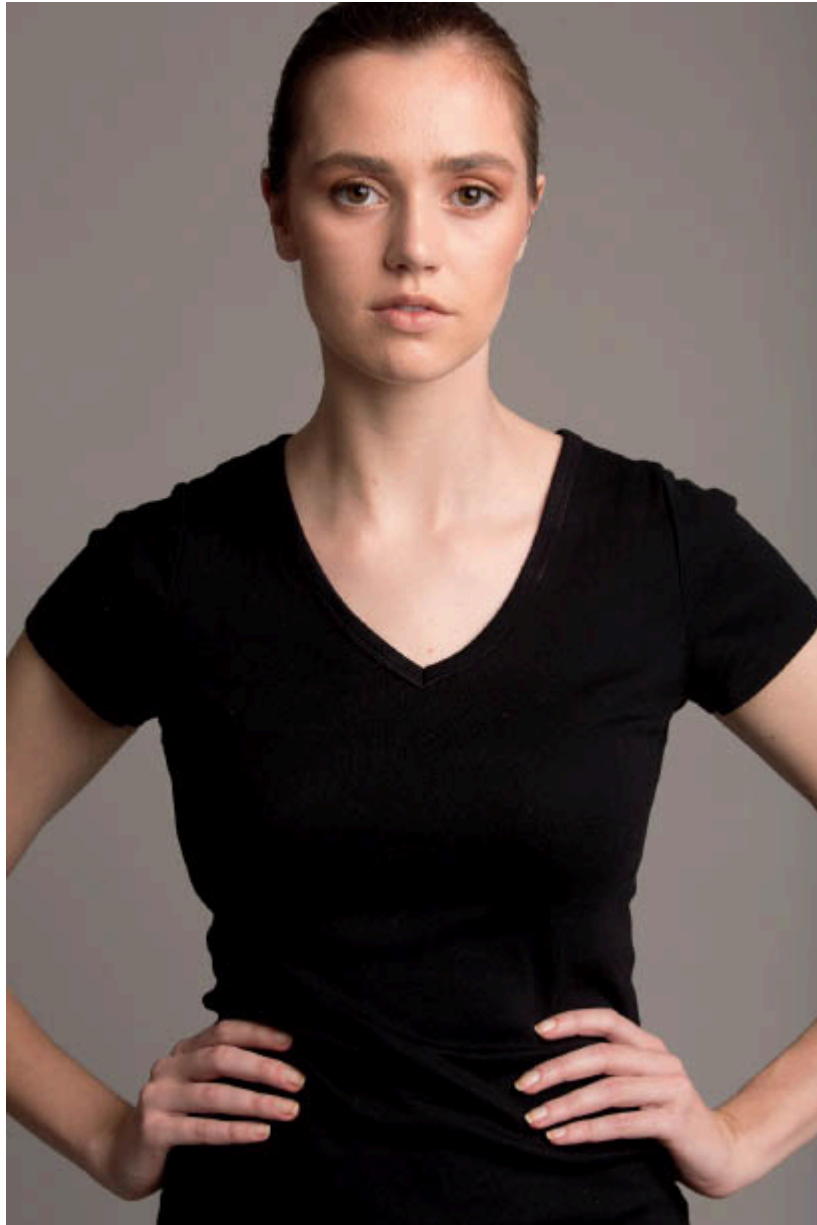
✓ **Abb. 3-33** Indem wir die Handkante auf die Kamera richten, verringern wir die Größe der Handfläche und sehen nun die eleganteste Seite der Hand.



✓ **Abb. 3-34** Durch Drehen der Hand in eine leicht geschlossene Haltung und mit der Handkante in Richtung Kamera entstehen sehr viel elegantere Linien.



✘ Abb. 3-35 Die Hände greifen zu entschlossen in die Seiten. Dadurch wird Spannung oder Unbehagen kommuniziert.



✓ **Abb. 3–36** Ein lockeres Auflegen der Hände ist weniger störend: Das Modell wirkt entspannt.

Problem: Anspannung

Menschen drücken ihre Anspannung stets auch und gerade über ihre Hände aus. Wenn jemand nervös ist, sich unbehaglich oder gestresst fühlt, dann lässt sich dies an seinen Händen relativ leicht erkennen. Auch eine Pose, die elegant und entspannt wirkt, kann durch angespannte Hände vollständig ruiniert werden (Abbildung 3–35). Sorgen Sie stets für entspannte Hände, sofern Sie nicht gerade Frustration oder Zorn ausdrücken möchten.

Die Lösung: Anspannungsfreie Hände

Sobald Sie mit dem Posing des gesamten Körpers fertig sind, werfen Sie in jedem Fall noch einen Blick auf die Hände des Modells. Sind sie zur Faust geballt? Krallt sich das Modell an einen Stuhl? Sehen die Nägel womöglich abgekaut aus? Sobald irgendetwas nicht entspannt und elegant wirkt, müssen Sie eingreifen.

In manchen Situationen bitte ich mein Modell, die Hände hochzunehmen, sie kräftig zu schütteln und dann wieder abzusetzen. So bringe ich ihm bei, wie man die Hände entspannt und ihre Eleganz steigert (Abbildung 3–36). Manchmal veranschauliche ich eine etwas elegantere Handhaltung mit dem Begriff »Ballerinahand«.

Wirken die Hände un gelenk, dann kann eine Alternative darin bestehen, dass das Modell die Hände bewegt, statt sie einfach auf Körper oder Gesicht zu legen. Wenn die Hände beispielsweise zu angespannt oder unnatürlich auf dem Gesicht wirken, dann fordere ich mein Modell auf, die Außenkontur seines Gesichts mit dem Zeigefinger abzufahren, und lasse sie dann anhalten, wenn eine ansprechende Position erreicht ist.

Problem: Bedecken des Kiefers

Eines der Dinge, die wir bei einer Fotografie normalerweise als schön empfinden, sind Hals- und Kieferpartie des Modells. Soll die Hand am oder gegen das Gesicht gehalten werden und würden wir dabei den Kiefer verdecken, dann wird vor allem bei Großaufnahmen etwas verborgen, das die Schönheit unseres Modells ausmacht (Abbildung 3–37).

Die Lösung: Korrektur der Handposition

Es gibt mehrere Lösungen für dieses Problem, die sich alle durch geringfügige Korrekturen der Handposition umsetzen lassen. Zunächst können Sie die Hand etwas nach unten absenken und entweder auf den Hals legen oder einfach etwas Platz zwischen Hand und Kiefer lassen (Abbildung 3–38). Außerdem können Sie die Hand seitlich und von der Kamera abgewandt auf den Kiefer legen, um die Kieferpartie sichtbar zu machen (Abbildung 3–39).



✘ **Abb. 3-37** Die Kieferpartie gilt gemeinhin als schönes Merkmal, doch wird hier die Sicht durch die Hand behindert.



✓ **Abb. 3-38** Wenn die Hand heruntergenommen wird, sehen wir die Kieferpartie und die Hand selbst wirkt sehr viel weniger störend.



✓ **Abb. 3–39** Wird die Hand auf die gegenüberliegende Seite des Gesichts gelegt, dann erhalten wir freie Sicht auf die Kieferpartie.


Problem: Gegen Gesicht oder Körper gepresste Hände

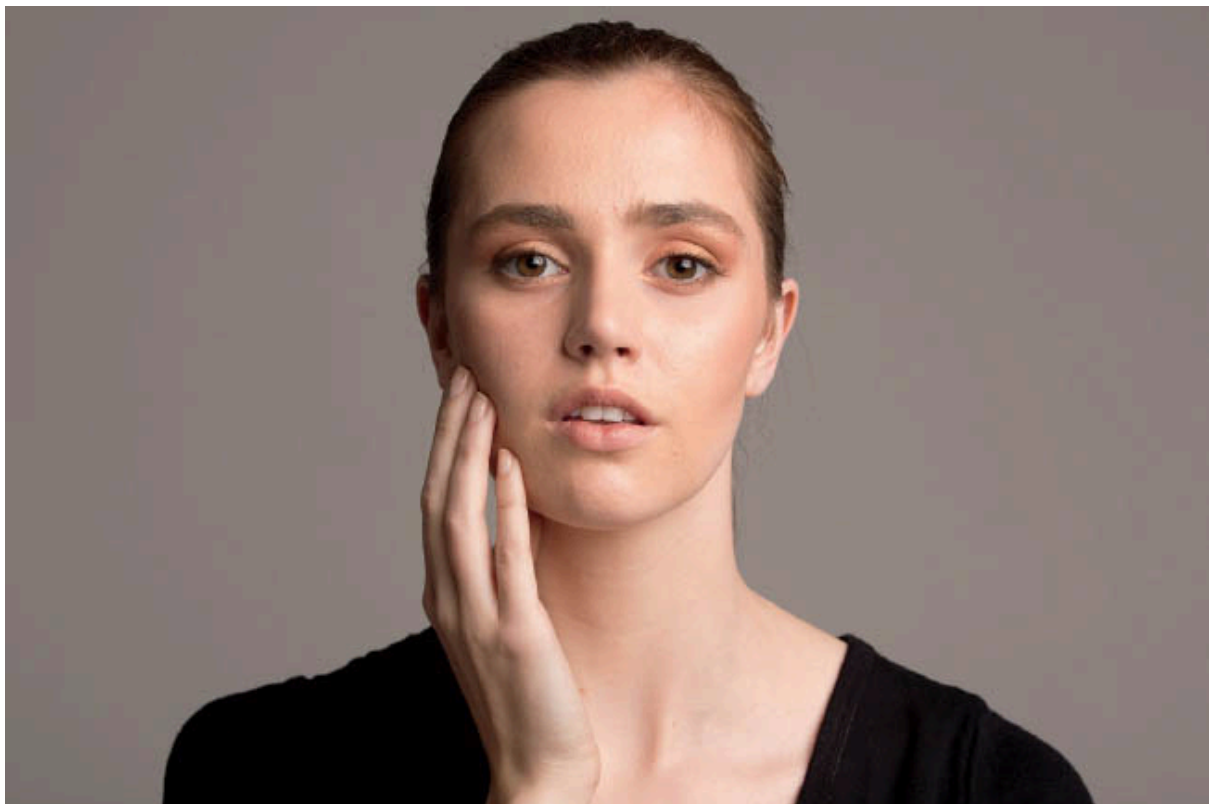
Ein Modell kann sein Gesicht auf den Händen ablegen, wodurch unansehnliche Druckstellen entstehen (Abbildung 3–40). Außerdem greifen Modelle, die ihre Hände auf die Taille oder Hüfte legen, manchmal zu fest zu, was zu unschönen Ausbeulungen führt.

Die Lösung: Hände vorsichtig auflegen

In bestimmten Fällen sollten die Hände sanft statt mit Druck auf den Körper gelegt werden. Ähnlich sollten die Hände nur ganz leicht das Gesicht berühren, statt zu drücken oder die Wange darauf abzulegen (Abbildung 3–41). Der Schlüssel zur Behebung dieses Problems besteht darin, es zu erkennen und dann die notwendigen kleinen Änderungen vorzunehmen, um unansprechende Resultate zu vermeiden.



 **Abb. 3-40** Drückt die Hand zu stark auf das Gesicht, dann entstehen unansehnliche Druckstellen.



 **Abb. 3-41** Die Hände sollten sanft auf Körper und Gesicht aufliegen.

Unpassende Mimik

Sie sind nun die gesamte Checkliste mit Dingen durchgegangen, die eine Pose ruinieren können. Sie haben die Haltung verbessert, zur Vermeidung der perspektivischen Verkürzung den Kamerawinkel angepasst, die Anspannung aus den Händen genommen und negativen Raum geschaffen. Eine letzte Sache, die bei der Porträtfotografie noch zu beachten ist, ist der Gesichtsausdruck des Modells. Die Pose kann noch so schön sein: Wenn der Ausdruck nicht stimmt, dann können Sie mit dem fertigen Bild nichts anfangen.

Ich mache schon mehr als mein halbes Leben lang Porträtaufnahmen – was diesen Punkt betrifft, habe ich die Wahrheit gesehen. Angenommen, ich habe zwei Aufnahmen. Auf der ersten Aufnahme ist die Pose perfekt, die Beleuchtung ist tadellos, aber der Gesichtsausdruck ist zum Vergessen. Die zweite Aufnahme ist unterbelichtet, ein wenig unscharf, das Licht ist auch nicht so toll, aber der Ausdruck: fantastisch. Was meinen Sie, wofür der Kunde sich entscheidet? *Klar: für die zweite Aufnahme.*

Technisch betrachtet hat ein Gesichtsausdruck zwar nichts mit Posing zu tun, aber der falsche Ausdruck ist auf jeden Fall ein echtes Problem, mit dem Sie eine ansonsten schöne Pose – und Aufnahme – verderben können. Tatsächlich gehören ein guter Gesichtsausdruck und die Verbindung zur Kamera zu den anspruchsvollsten Elementen der Porträtfotografie.

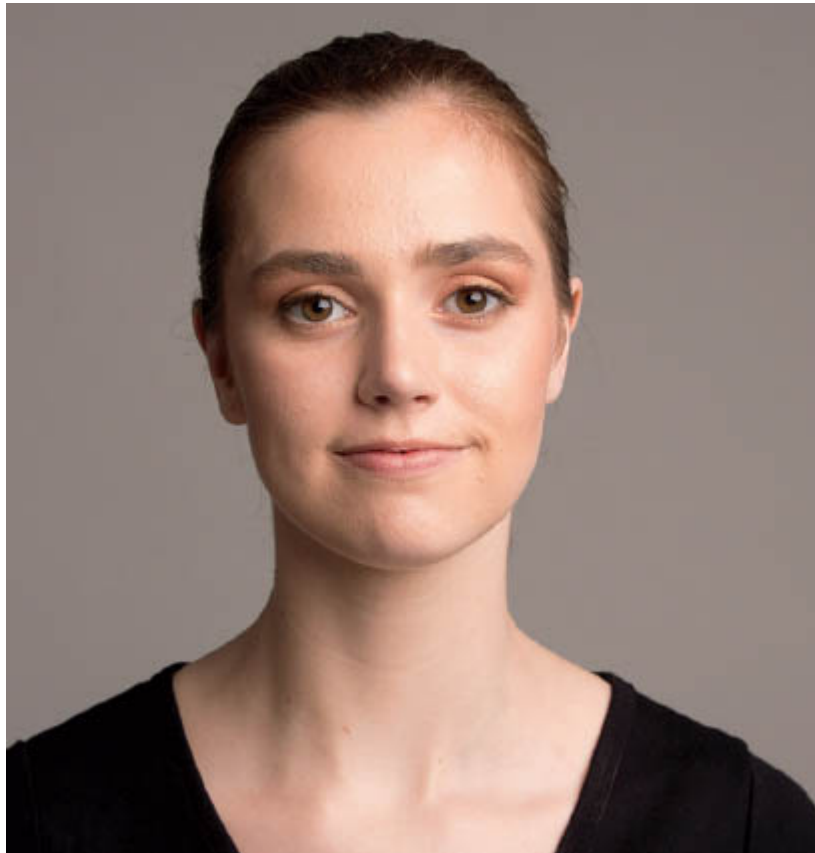
Problem: ein angespanntes ernstes Gesicht

Manchmal wünsche ich mir von meinem Modell einen ernsten oder nachdenklichen Ausdruck, aber es will sich keine entsprechende Mimik einstellen. Stattdessen drückt die Spannung im Gesicht Unbehagen oder sogar Zorn aus. Diese Erfahrung habe ich immer wieder bei Modellen machen müssen, die es nicht gewohnt sind, vor der Kamera zu stehen. Dies kann sich auf verschiedene Weise manifestieren: Vielleicht sind die Lippen zu fest zusammengepresst oder die Zähne sind zusammengebissen (Abbildung 3–42).

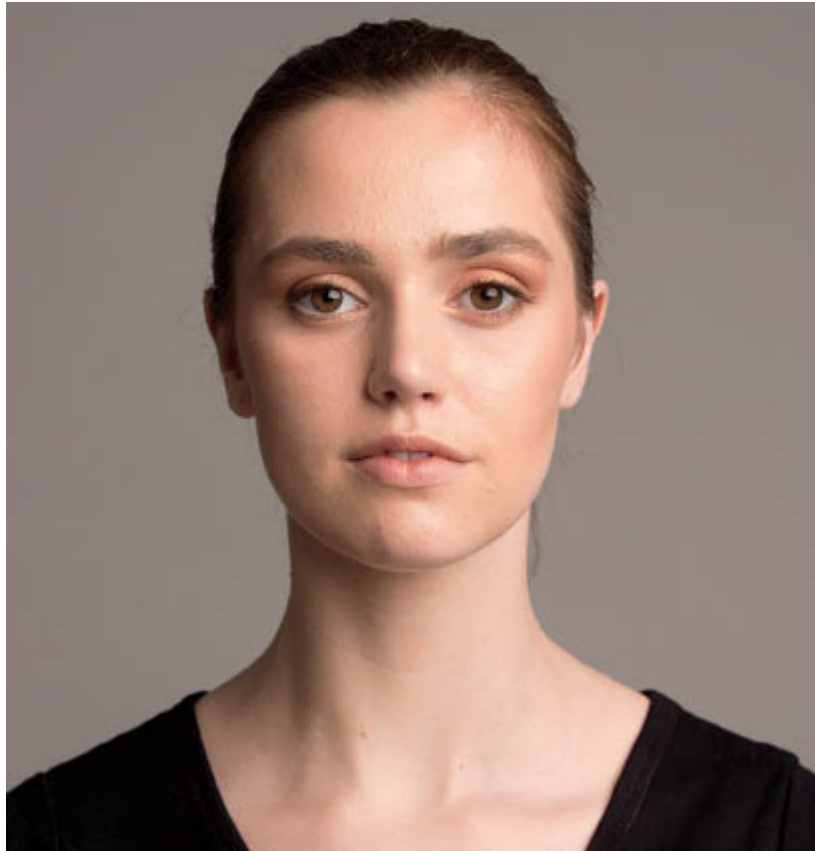
Die Lösung: Kopf und Lippen entspannen

Zunächst einmal bitte ich meine Modelle, sich ganz bewusst vom Kopf ausgehend abwärts zu entspannen. Sie sollen das Gefühl empfinden, zu »schmelzen«. Begleitet von verschiedenen Gesten zeige ich Ihnen, wie Sie ihre Stirn entspannen, die Zähne auseinandernehmen, die Lippen lösen, mit den Achseln zucken und ihre Finger schütteln. Damit sind die meisten Bereiche

abgedeckt, in denen sich menschliche Anspannung äußert. Ich gehe jeden Schritt und jedes Körperteil durch, um sicherzustellen, dass das Modell alle Anspannung losgelassen hat. Sobald sie wachweich sind (oder zumindest so entspannt, wie ich es mit meinen Möglichkeiten hinbekomme), beginne ich mit der Arbeit an der Haltung. Dabei achte ich darauf, keinerlei neue Anspannung einzubringen.



✘ Abb. 3-42 Angespannte Lippen zeigen Unbehagen – ein Eindruck, den man bei Porträts praktisch immer vermeiden möchte.



✓ **Abb. 3-43** Ist das Gesicht ernst, dann führen lockere und entspannte Lippen eher zum gewünschten Ergebnis.


Der allerletzte Schritt ist dabei die Konzentration auf die Lippen. Wenn ich mir ein gewinnbringendes Lächeln wünsche, dann fordere ich Sie auf, lauthals loszulachen, oder ich mache einen Scherz, erzähle eine witzige Anekdote oder lasse lustige Musik laufen. Benötige ich bei meinem Modell einen ernsten Ausdruck, dann bitte ich es, tief einzuatmen. Wenn es dann wieder ausatmet, weise ich es an, die Lippen ganz leicht zu öffnen und an die typische Gelöstheit am Ende des Atemzugs zu denken (Abbildung 3-43). Es ist dieses Gefühl, dass die Grundlage des »ernsten« Ausdrucks bildet und von dem aus ich fortfahren kann.

Problem: gucken wie das Kaninchen vor der Schlange

Es gibt Modelle, die einfach diesen Blick haben, den das Kaninchen vor der Schlange aufsetzt (Abbildung 3-44). Sie wirken wie vom Donner gerührt, wissen nicht, wie sie sich bewegen oder einen passenden Gesichtsausdruck annehmen sollen, und ihr Blick ist vollkommen leer. Das kann für den Fotografen wie auch für das Modell selbst eine ausgesprochen befremdliche Situation sein. Zum

Glück habe ich noch ein paar Tricks auf Lager, um bessere Ergebnisse zu erzielen.



 **Abb. 3-44**



✓ Abb. 3-45

Die Lösung: Gefühl und Ausdruck mit den Augen zum Vorschein bringen

Ein Ansatz besteht darin, das Modell zu einem Blick nach unten und weg von der Kamera zu bewegen. Suchen Sie nach einer Möglichkeit, diese zu sehr angespannte Beziehung zu Ihrem Objektiv zu unterbrechen, und erlauben Sie dem Modell, sich zu entspannen. Danach können Sie es wie ein Mannequin oder einen Schauspieler anleiten. Fordern Sie es auf, sich ein bestimmtes Gefühl oder eine besondere Stimmung vorzustellen. Hat es sich dann in dieses Gefühl eingefunden, dann weisen Sie es an, wieder in die Kamera zu blicken, und kanalisieren Sie dieses Gefühl, sobald die Verbindung hergestellt ist.

Ein anderer Ansatz besteht darin, durch Coaching etwas mehr Ausdruck in die Augen zu bekommen. Nichts drückt das Unbehagen eines Menschen stärker aus als die Augen. Ich habe festgestellt, dass Menschen, die ich auffordere, ein bisschen mehr zu lächeln, daraufhin häufig leuchtende Augen bekommen und eine bessere Verbindung zur Kamera herstellen (Abbildung 3-45). In den Tutorials des berühmten Porträtfotografen Peter Hurley fällt immer wieder der

Begriff »squinch« – ein Wortspiel aus *squint* (dt. *schielen*) und *pinch* (dt. hier: *zusammenkneifen*). Bei einem Mann könnten Sie einen leichten Schmachtblick modellieren oder sich an Zoolander orientieren. Wie auch immer: Ihr Ziel besteht darin, die Augen mit Leben und Ausdruck zu füllen.

Tipps und Tricks für den Gesichtsausdruck

Ich möchte Ihnen ein paar Dinge mit auf den Weg geben, die ich im Laufe der Jahre gelernt habe und die mir dabei helfen, meine Modelle kennenzulernen, mit ihnen in Beziehung zu treten und ihre Mimik in meinen Porträts zu verbessern. Ich habe diese Tipps beim Fotografieren von hunderten Modellen erlernt, aber auch dadurch, dass ich selber Modell gestanden habe.

Vor ein paar Jahren hatte ich anlässlich meines Geburtstags eine Reihe befreundeter Fotografen gebeten, ein Porträt von mir zu machen. Ich wünschte mir eine Erinnerung an die wichtigsten Ereignisse auf dem Weg zu meinem 30. Geburtstag, wollte außerdem Canon Explorer of Light werden und auch einmal sehen, wie es auf der anderen Seite der Kamera so ist. Ich habe dann Empathie gelernt, wertvolle Hinweise zur Anleitung meiner Modelle mitgenommen und erfahren, wie wichtig die nächsten drei Tipps *wirklich* sind!

Tip 1: Das schönste und wichtigste Wort

Wenn Sie eine Beziehung mit Ihren Kunden aufbauen möchten, damit aber Probleme haben, dann empfehle ich Ihnen die Lektüre des klassischen Selbsthilfebuchs *Wie man Freunde gewinnt: Die Kunst, beliebt und einflussreich zu werden* von Dale Carnegie. Ich bin zum ersten Mal über dieses Buch gestolpert, als ich bei John Harrington in Washington ein Praktikum machte. Harrington gilt in der Fotobranche als ausgewiesener Experte, und er empfahl mir dieses Buch, um meine Interaktion mit Modellen und Kunden zu verbessern und meinen Erfolg so zu steigern. Ich weiß gar nicht, wie viele der dort beschriebenen fantastischen Lektionen ich im Lauf der Jahre gelernt und in die Praxis umgesetzt habe. Das Buch ist flüssig zu lesen und ich kann es wirklich jedem Fotografen nur empfehlen.

Ein Zitat ist mir besonders in Erinnerung geblieben: »Vergessen Sie nie, dass für jeden Menschen sein Name das schönste und wichtigste Wort ist.«

Finden Sie heraus, wie Ihr Gegenüber heißt. Begrüßen Sie die Person mit ihrem Namen. Nennen Sie ihn, wenn Sie sie anleiten. Verwenden Sie ihn im Gespräch. Nutzen Sie ihn, um die Person zu bestärken.

Tipp 2: Nutzen Sie positive Bestärkung

Für Sie als Fotograf ist es extrem wichtig, dass die Aufnahme in den Kasten kommt. Zeigen Sie Ihre Professionalität, indem Sie für geschäftliche oder private Zwecke fachmännische und anspruchsvolle Porträts erstellen und wichtige Momente im Leben in maximaler Qualität einfangen. Zudem ist, wenn Sie die Inhalte dieses Buchs erfolgreich umsetzen möchten, das Erlernen von Empathie unabdingbar. Indem Sie erfahren, was sich auf der anderen Seite der Kamera abspielt, erlernen Sie so unterschiedliche Gefühle wie Verwundbarkeit und Selbstbewusstsein und finden heraus, was Sie souverän und attraktiv macht.

Durch die oben erwähnten Porträtsessions habe ich die Macht der Bestärkung kennengelernt. Zu hören, dass meine Pose gut oder meine Mimik ausdrucksstark seien, war ermutigend und sorgte für Gelassenheit. Wenn man als Modell Teil eines Porträtshootings ist, hat man das Gefühl, einen wichtigen Job zu erledigen: Man möchte den Fotografen unterstützen und am Ende nicht als derjenige dastehen, der schuld ist, wenn eine Aufnahme nicht perfekt ist. Lobt der Fotograf Sie, dann können Sie Ihren Beitrag zum Endergebnis wirklich spüren.

Als beispielsweise meine Freundin Sue Bryce das Porträt für mich schoss, fand ich es toll, wenn sie mir ein »Gut gemacht« oder »Richtig, genau so!« zuwarf, wenn ich ihre Anweisungen richtig befolgt hatte oder mein Gesichtsausdruck wie gewünscht war. Klar, das sind nur ganz kurze Sätze, aber für mein Selbstbewusstsein wirkten sie Wunder.

Vor der Kamera kann man sich ziemlich unbehaglich fühlen, aber bestärkende Worte unterstützen den Spirit der Session und verbessern die Beziehung zwischen Fotograf und Modell.

Tipp 3: Finden Sie die Leidenschaft

Um eine Beziehung mit meinen Modellen herzustellen, versuche ich, mehr über sie zu erfahren und herauszufinden, wofür sie sich begeistern. Ich möchte wissen, was sie in ihrer Freizeit machen. Ich möchte aufdecken, was sie begeistert.

Auch das ist eine wichtige Lektion, die ich aus *Wie man Freunde gewinnt* gelernt habe. Carnegie schreibt: »Seien Sie ein guter Zuhörer. Sprechen Sie von Dingen, die den anderen interessieren. Bestärken Sie den anderen in aufrichtiger Weise in seinem Selbstbewusstsein.«

Indem ich herausfinde, was mein Gegenüber vor der Kamera inspiriert, kann ich beim Shooting echte Glücksgefühle bei ihm oder ihr hervorrufen. Unterhält sich beispielsweise jemand mit mir über Fotografie, dann ändert dies meine gesamte Stimmung und Haltung. Es ist extrem schwierig, einen solchen Ausdruck zu erhalten, wenn man sich nur über das Wetter oder andere profane Themen unterhält. Finden Sie heraus, was Ihr Modell dazu bringt, sich jeden Tag aufs Neue ins Abenteuer Leben zu stürzen. Wenn ich etwa weiß, dass jemand Hunde über alles liebt, dann brauche ich ihn nur aufzufordern, sich seinen Hund als Welpen vorzustellen – und schon erscheint im Gesicht ein Ausdruck purer Freude.

Außerdem ist es stets praktisch, das Modell zum Reden zu bringen, um die Dynamik der Session aufrechtzuerhalten. Wenn Sie Aufnahmen kontrollieren, die Beleuchtung einrichten oder andere Tätigkeiten während des Shootings durchführen, fordern Sie Ihr Modell auf, etwas mehr über sein Hobby zu erzählen. So vermeiden Sie das dröhnende Schweigen und sorgen dafür, dass die Spannung nicht zusammenbricht. Kurz gesagt: Kümmern Sie sich ordentlich um Ihre Modelle.

Nachdem wir diese allgemeinen Tipps nun abgehakt haben, möchte ich einige Mimiken behandeln, die häufiger zu Problemen führen, und zeigen, wie ich sie optimiere. Jede Person ist anders. Deswegen werden Ihre Ergebnisse umso besser sein, je mehr Erfahrung Sie beim Gestalten von Gesichtsausdrücken bereits gesammelt haben.

Index

A

Abstand

Brennweite beeinflusst 20

relativer 20

zur Kamera 18

zur Kamera (Regel) 14

zwischen Bildelementen 15

Achseln 128

schnuppern 128

Anleiten

bei Boudoir 341

von Frauen 191

von Männern 190

Anspannung 82

Boudoir 325

Gesicht 85

Arme

bei Boudoir 325, 344

posen auf Stuhl (Männer) 192

und Hände nicht aufeinander stapeln 218

Verkürzung 66

Verschmelzungen durch angelegte 72

zum Kaschieren 268

Armhaltung 50, 51

verdeckt Busen 126

Armquetsche 217, 371, 429

Asymmetrie 189

Dramatik durch 138, 140

durch Ebenen 136

posen 136, 137

subtile 137

vs. Symmetrie 134

Atmosphäre, passende 39

Aufwärtsgerichtete Gesichtsmerkmale 40

Beispiel 42

Aufziehbewegung 153

Augen 48

bei Boudoir 345

durch Nase verdeckt 54

führen 263

Kamerawinkel 59

B

Babybauch-Fotografie 359

Bauch

bei Männern 180

posen 63

Probleme mit dem 63

schmaler erscheinen lassen 184

Beine

gespreizte 142, 193

kreuzen 148

- übereinanderschlagen 150
- Berührungen 206
- Beschnitt 148
 - an Verengungspunkten 271
 - bei Molligen 269
- Beugen und Krümmen 124, 132, 320
- Bewegung 152
 - durch „Aufziehen“ 152
 - durch Ventilator 154
 - durch wippenden Schritt 152
- Bildausschnitt 31
- Bildkomposition, ausgewogene, bei Familienporträts 293
- Blick
 - führen 266
 - Problem angespannter 86
- Blickrichtung des Modells 48
- Blumenstrauß 215
- Boudoir 319
 - Standardposen 356
- Boyfriendshirt 343
- Brennweite 15
 - Abstand zwischen Bildelementen 17
 - beeinflusst Abstände 20
 - Regeln 15
- Busen
 - bei Boudoir 338
 - betonen 51
 - verdeckt durch Armhaltung 126

C

C-Form 172

Checkliste für Posing 391

Contrapposto 144, 320

 Anleitung 320

 bei Frauen 144

 bei Männern 174

D

Daumen in die Hosentasche 188

Digits 108, 226, 344, 374

 bei Boudoir 344

Doppelkinn bei Paaren 236

Dramatik 138

Dreiecke 148

 Komposition von Familienpoträts 284

 Männer 168

Dreiviertel- oder Vollprofil 360

Duckface 211

E

Ebenen 189

 Asymmetrie durch 136

 Dramatik durch 140

Entspannungstechnik

 Anleitung 58

 Blick 87

 für Hände 82

 für Modell 58

Gesicht 85

F

Fallstricke

beim Posing 61

Familienporträts 283

aufbauen 288

ausgewogene Bildkomposition 293

Gesichtsausdruck 303

Haltung von Fingern und Schultern 301

Handhaltung bei 299

Interaktion 288

Kopfanordnung bei 284

Kopfhaltung 284

Perspektive bei 303

Posing-Beispiele 412

Standardposen für 316

Tiefe reduzieren bei 306

Überschneidungen bei 302

Verbundenheit ausdrücken 296

Fingerhaltung bei Familienporträts 301

Flow-Posing 112, 225

Formwäsche für Mollige 256

Frauen

Idealpose für 121

Posing von 115

Standardposen für 164

Freistellen, richtiges 31

Frisur, für optisches Gleichgewicht 265

Füße

bei Paaren 212

bei Posen für Mollige 252

nicht flach auf dem Boden (Frauen) 144

flach auf dem Boden (Männer) 174

nicht flach, bei Schwangerschaftsporträts 362

posen 185, 189

G

Gesicht

Kamerawinkel für 57

posen 35, 104

Problem angespanntes 85

Gesichtsausdruck

bei Familienporträts 303

Tipps und Tricks für den 87

unpassender 85

Gesichtshälfte, bessere 40

Gesichtsmerkmale

aufwärtsgerichtete 40

entspannen 58

und Kopfhaltung 44

Gesten, für Posing des Gesichts 37

Größe, Probleme mit der 64

Größenunterschiede bei Paaren 222

Grundpose 100, 104

neue Posen entwickeln aus 104

H

Haare trennen Kopf vom Körper 117

Haarscheitel, verrät Schokoladenseite 40

Hals 50

 Kamerawinkel für 57

 Kamerawinkel für langen 59

 posen 62

 Problematik 50, 51

 Probleme mit dem 62

Halslänge 50

Haltung

 gute (Beispiel) 65

 korrigieren 64

 krumme, bei Familienporträts 299

 schlechte 62

 schlechte (Beispiel) 65

Hände

 bei Boudoir 341, 344

 bei Schwangerschaftsfotografie 367

 betonen Babybauch 366

 entspannen 82

 für optisches Gleichgewicht 264

 in den Hosentaschen 188

 lenken Aufmerksamkeit 261

 posen 80, 185

 Posing (Beispiel) 103

 Probleme 80

 und Arme nicht aufeinander stapeln 218

- vorsichtig auflegen 84
- Handgelenke, abgewinkelte 124
- Handhaltung
 - bei Familienporträts 299
 - schlechte 80
- Handinnenfläche 103
 - zur Kamera 80
- Handkante 103
 - zur Kamera 81
- Holzstuhl 175
 - Arme posen auf (Männer) 192
- Hosentaschen, Daumen und Hände in die 188

I

- In-Body-Posen
 - und Silhouetten 130
- In-Body-Posing 75
 - bei Schwangerschaftsporträts 362
 - Taille betonen mit 263
- Interaktion bei Familienporträt 288
- Interaktionspunkte 206

J

- Jerry Ghionis 168

K

- Kamera
 - Abstand zur 18
 - Abstand zur (Regel) 14
 - macht dick (Blödsinn) 7

macht schlank 250

Posing und 13

Kamerawinkel

betont Körperproportionen 119

für Hals und Gesicht 57

gegen Verkürzungen 69

hoher (bei Molligen) 252

hoher (bei Schwangerschaftsfotografie) 371

Körpergröße und 26

Perspektive und 22

überzeichnen mit Objektiv 24

variieren 105

Kaninchen vor der Schlange-Blick 86

Kiefer 46

bei Männern 180

Problem 83

Kinn 46

Kleidung

auswählen für Mollige 255

Farbe, bei Molligen 257

für optisches Gleichgewicht 264

übergroße, bei rundlichen Modellen 78

und Verschmelzungen 78

Kleiner Finger zur Kamera 80

Knie

bei Boudoir 325

zur Kamera 150

Kommunikation

mit dem Modell 36, 39

Konturbildung

gegen Verschmelzungen 77

mit den Armen 366

Kopf

durch Haare vom Körper getrennt 117

entspannen 85

neigen (Männer) 38, 194

zum Partner neigen 211

Kopfanordnung bei Familienporträts 284

Köpfe

anordnen, in Dreiecken 284

anordnen, in Reihe 286

auf Ebenen 296

Kopfhaltung

und Gesichtsmerkmale 44

Körper

als Silhouette 130

C-Form 172

Elemente betonen 18

Mollige 249

S-Kurve 144, 172

Verkürzung 68

Verschmelzungen 130

V-Form 170, 181

Körpergröße, Kamerawinkel und 26

Körperhaltung, Perspektive und 18

Körpermerkmale

betonen durch Brennweite 27
betonen durch Kamerawinkel 22
betonen durch Pose 18

Körperproportionen, Kamerawinkel betont 119

Krümmen und Beugen 124, 132, 320

Küsse 208, 211

L

Laubbläser 154

learnwithlindsay.com 11

Leidenschaft entfachen 88

Lippen entspannen 85

M

Männer

Hände und Füße posen 185

Kopf neigen 38

Posing 167

Standardposen für 202

vollschlanke 182

Mimik 104. *Siehe auch* Posing, des Gesichts

bei Paaren 226

Modell

Blickrichtung 48

drehen, gegen Verkürzung 70

Kommunikation mit dem 36

nach Schokoladenseite fragen 40

nicht anfassen 36

rundliche, und Kleidung 78

Schokoladenseite 39

Mollige 249

Posing-Beispiele 402, 425

richtig posen 250

Standardposen für 280

Taille muss definiert bleiben 256

N

Nase

durchbricht Wangenkontur 55

posen 54

Negativer Raum

bei Schwangerschaftsporträts 362

gegen Verschmelzungen 72

O

Objektiv 15

Kamerawinkel überzeichnen mit 24

Obstkisten 141, 175

Optisches Gleichgewicht 263

P

Paare

Doppelkinn 236

Füße posen 212

Größenunterschiede 222

Mimik für Abwechslung 226

Posing-Beispiele 418

Posing für 205

Proportions- und Verzerrungsprobleme 221

Standardposen für 246

Perspektive

bei Familienporträts 303

bei Molligen übertreiben 250

Kamerawinkel und 22

Körperhaltung und 18

Posing und 18

Regeln 14

stauchen mit Tele 18

Teleobjektiv und 15

übertreiben mit Weitwinkel 18

Weitwinkelobjektiv und 15

Po bei Boudoir 339

Posen nachahmen. *Siehe* Spiegeln

Posing

als Prozess 99

altersabhängig 132

bei Molligen übertreiben 250

Checkliste 391

der Schultern (Männer) 181

des Gesichts 35, 35–59

für Akt/Schwangerschaft/Boudoir 132

Hände 80

Hände und Füße 185

im Sitzen 267

in 10 Schritten zum erfolgreichen 99

In-Body 75

ist wie Architektur 168

- mit Gesten 37
- mit Worten 39
- Perspektive und 13, 18
- Proportionen bei Paaren 219
- Proportions- und Verzerrungsprobleme 221
- Schwangerschaft 359
- stimmungsvoll/dramatisch 138, 140
- und Kamera 13
- von Familien 283
- von Frauen 115
- von Frauen (in vier Schritten) 122
- von Männern 167
- von Molligen 250
- von Paaren 205, 377
- vs. Schnappschüsse 6

Posing-Beispiele

- Familien 412
- mollige Frau 402, 425
- Paar 418
- schlanke junge Frau 392

Posing-Variationen 104, 206, 344

- bei Boudoir 344
- bei Paaren 225
- Beispiele 106
- in der Schwangerschaftsfotografie 374

Problemzonen

- aufgepresste Hände 84
- Bauch 63

Boudoir 333
Daumen 80
Gesicht (Anspannung) 85
Größe 64
Hals 62
Hände 80
kaschieren 50
Kiefer 83

Proportionen bei Paaren 219, 221

R

Regeln

brechen 8
Modell nicht anfassen 36

Requisiten

für Männer 175
Holzstuhl 175
individuelle 177
Obstkisten 141, 175
Stühle 178

Rücken wölben 322

Runden machen 225

vier Grundposen 225

S

Sanduhrsilhouette 147, 259, 263, 333

Schärfentiefe bei Familienporträts 306

Schlanke, Posing-Beispiele 392

Schnappschüsse vs. Posing 6

Schokoladenseite 35

des Modells 39

erkennen 40

Haarscheitel 40

Modelle fragen nach 40

Selfies als Hinweis auf 40

»Schöne« Seite. *Siehe* Schokoladenseite, des Modells

Schopf, sich hochziehen am 65

Schritt

achten auf den 193

wippend 152

Zeitlupen- 152

Schulterbreite 51

Schultern 50

an Nase ausrichten 52

bei Gruppenaufnahmen 182

Haltung, bei Familienporträts 301

Posing bei Männern 181

Schwächen kaschieren (Boudoir) 331

Schwangerschaftsporträts 359

Babybauch betonen 366

Dreiviertel- oder Vollansicht 360

Hände bei 367

In-Body-Posing bei 362

negativer Raum bei 362

Partner dazunehmen 372

Standardposen 386

Selbstvertrauen 1, 3

- des Fotografen 1
- des Modells 3
- Selfies verraten Schokoladenseite 40
- Silhouetten bei In-Body-Posen 130
- Sitzen, Posingprobleme beim 267
- S-Kurve 144
- Spiegeln, für Posing des Modells 36
- Standardposen
 - für Boudoir 356
 - für Familienporträts 316
 - für Frauen 164
 - für Männer 202
 - für Mollige 280
 - für Paare 246
 - für Schwangerschaftsporträts 386
 - gegen Verschmelzungen 74
- Stärken präsentieren (Boudoir) 331
- Step-and-Lean 222
- Stirn recken 48
- Stuhl, Posen auf 64
- Stühle als Requisite 178
- Symmetrie. *Siehe* Gesichtsmerkmale
 - vs. Asymmetrie 134

T

- Taille betonen 147
 - bei Molligen 256, 259
 - durch Kleidung 259
 - durch Kleidung (bei Molligen) 259

- mit den Händen 261
- mit In-Body-Posing 263
- schlanker machen 147

Teleobjektiv, Perspektive und 15

U

Überschneidungen bei Familienporträts 302

Übertreiben, Pose und Perspektive 250

Unterwäsche für Mollige 256

V

Ventilator 154, 265

Verbundenheit ausdrücken

- bei Familienporträts 296

Verengungspunkte 122, 147, 148, 150, 151, 170, 269

- bei Molligen 269

- beim Sitzen 269

- Beschnitt 271

Verflüssigen-Filter (Photoshop) 431

Verkürzungen 66, 102

- Arm 66

- Kamerawinkel gegen 69

- Körper 68

- Modelle drehen, gegen 70

Verschmelzungen 72, 74, 102

- bei Molligen 263

- bei Schwangerschaftsfotografie 362

- durch angelegte Arme 72

- durch Kleidung 78

erkennen 72

Konturbildung gegen 77

Körper als Silhouette 130

Standardposen gegen 74

Verzerrungen bei Paaren 221

V-Form 170, 181

Voll- oder Dreiviertelprofil bei Schwangerschaftsporträts 360

W

Wangenkontur, von Nase durchbrochen 55

Website, learnwithlindsay.com/posing 11

Weiß in den Augen 48

Weitwinkelobjektiv

Perspektive und 15

verstärkt Abstände 17

Worte zum Anleiten des Modells 39