

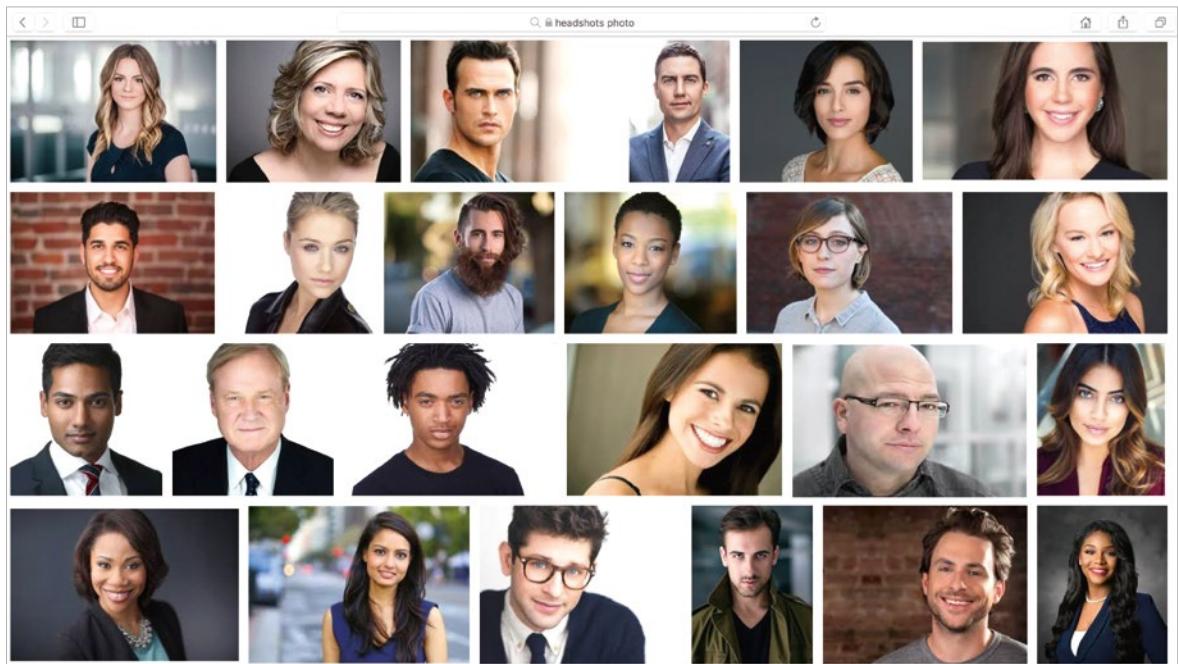
# 4

# WIE MAN MENSCHEN GUT AUSSEHEN LÄSST

Glaubt man Model-Scout Heidi Klum, dann ist ein gutes, geübtes Posing für schöne Fashion- und Beauty-Fotos unabdingbar. Andere wie Starfotograf Peter Lindbergh versuchen wiederum, genau das zu vermeiden, und wünschen sich vor allem Natürlichkeit. Wer hat recht? Wahrscheinlich haben beide recht. Mit ausdrucksstarken Modellen und ungestellter Natürlichkeit entstehen die besten Fotos. Business- oder Hochzeitsfotos mit ganz normalen Menschen kann man aber so kaum aufnehmen, schon allein, weil dafür die Zeit fehlt und weil die Ergebnisse nicht gut kontrollierbar sind. Dann ist es wichtig, ein paar schöne Posen im Kopf oder auf dem Smartphone parat zu haben, oder zumindest eine unvorteilhafte Pose erkennen und korrigieren zu können.



# 4.1 POSING-SAMMLUNGEN



**Abb. 1** | Das Ergebnis einer Google-Bildersuche nach »headshots photo« liefert viele vorteilhafte Posen für Business-Porträts.

Posing-Sammlungen sind als Buch oder auch als App erhältlich, doch die Qualität ist durchwachsen. Besser, man stellt sich selbst in der Form eines Dropbox-Verzeichnisses auf dem Smartphone eine Sammlung zusammen, die dann auch exakt den eigenen Geschmack trifft und die man per Dropbox-Link auch flott schon vor dem Shooting kommunizieren kann.

Gute Posen findet man, indem man geschickte Suchbegriffe bei der Google-Bildersuche oder bei Pinterest eingibt. Beispiele dafür (auf Englisch, um den Einzugsradius zu vergrößern):

- Fashion- und Beauty-Posen: vogue model fashion
- Business-Fotos: business photo professional portrait
- Posen für Bewerbungsfotos (Headshots): headshots photo oder headshots peter hurley
- Posen in der Boudoir-/Dessous-Fotografie: photo boudoir lingerie
- Aktposen: professional nude photography

Keine Sorge: Nachdem man ein paar Dutzend Shootings hinter sich hat, weiß man, was funktioniert und was nicht. Dann kann man Posen gezielt korrigieren oder in besserer Form vormachen.

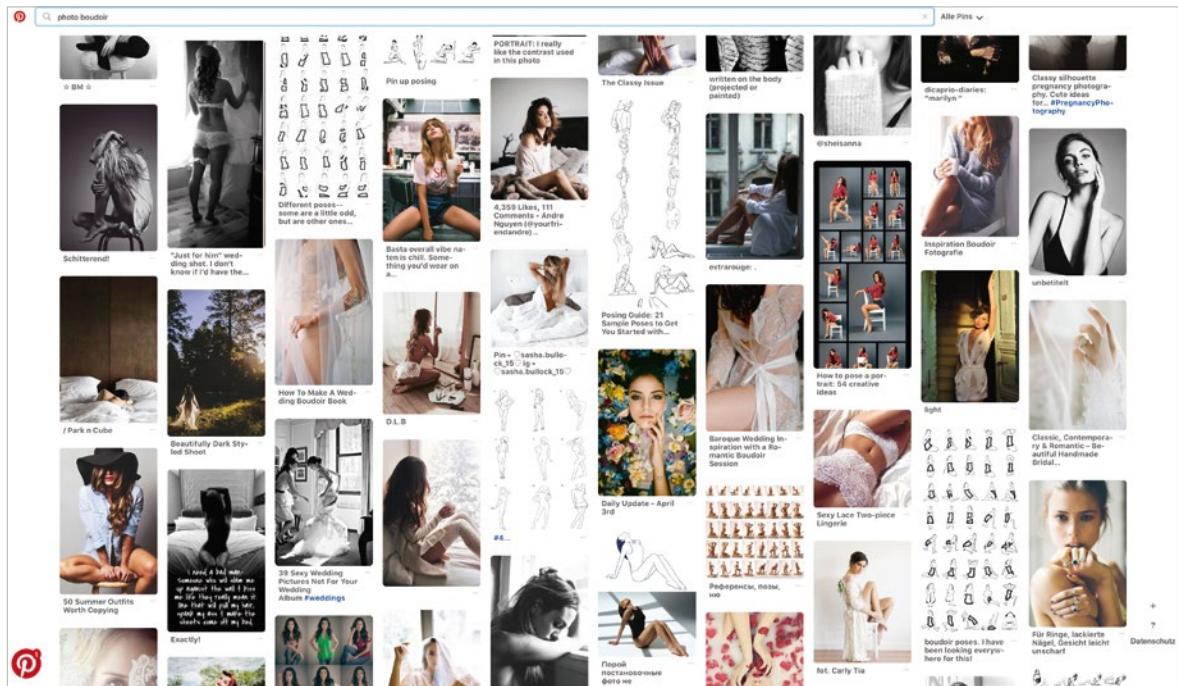


Abb. 2 | Das Ergebnis einer Bildersuche in Pinterest nach »photo boudoir« zeigt viele schöne Boudoir-Posen.

## 4.2 POSING-SÜNDEN

Auch wenn man wie ich die vorgefertigten Posing-Sammlungen nicht so gerne mag, kann man aber zumindest aus **Posing-Sünden** lernen. Wir haben uns mit Lisa hierzu den Spaß erlaubt, die gängigsten, immer wiederkehrenden Sünden nachzustellen. In den Abbildungen 4 und 5 sehen Sie entsprechend, wie man es bitte *nicht* machen sollte. Mal ragt der Ellenbogen aggressiv aus dem Bild, mal boxt sich das Modell selbst ins Gesicht und so weiter. Es hilft, dafür einen Blick zu entwickeln, um dann diese wirklich unvorteilhaften Haltungen freundlich, aber bestimmt umdirigieren zu können.

Ich selbst bin aber bei Posen auch nicht zu streng. Wenn mir ein Bild vom Ausdruck her gefällt, stört mich auch eine etwas unvorteilhafte Haltung nicht. Im Bildbeispiel mit Luisa (siehe Abbildung 3) hat mir ihr Blick gefallen, und so habe ich das Bild auch ausgewählt und bearbeitet, obwohl ihr linker Arm abgeschnitten wirkt – zumindest, wenn man dafür sensibilisiert ist.

**Abb. 3 |** Kleine Posingsünde? Egal, mir gefällt der Ausdruck. Der abgeschnitten wirkende linke Arm stört in meinen Augen nur, wenn man dafür sensibilisiert ist.





Abb. 4 | Posing-Sünden (I)

<p>a) Der Daumen ist nicht zu sehen, die Hand und der Unterarm sind zu prominent. Die Pupille ist im Augenwinkel – idealerweise sollte auf beiden Seiten der Pupille Augenweiß zu sehen sein. Die Haltung ist unvorteilhaft und zeigt zu wenig Körperspannung.</p>	<p>b) Die Hand liegt flach und platt auf, anstatt zu schweben. Idealerweise sollten nur die Fingerspitzen aufliegen, dann wirken die Finger schlanker. Der Daumen und die hintere Hand sind ungünstig abgeschnitten.</p>
<p>c) Der Ellenbogen ragt aggressiv ins Bild.</p>	<p>d) Die Haltung ist nicht optimal. Ideal erweise sollten Hüftachse und Schulterachse gegeneinander verkippt sein, um eine vorteilhaftere S-Form zu erzeugen. Es fehlt ein wenig Raum zwischen Arm und Körper.</p>



**Abb. 5 | Posing-Sünden (II)**

**a)** Das Kinn ist zu hoch. Das bewirkt zum einen, dass die Augen kleiner werden, zum anderen blickt der Betrachter in die Nasenlöcher.

**c)** Die Pupillen hängen im Augenwinkel. Idealerweise sollten die Pupillen links und rechts von Augenweiß umschlossen sein.

**b)** Das Modell boxt sich selbst ins Gesicht. Autsch.

**d)** Die Nase durchschneidet die Gesichtskontur und auch das Auge ist zu nah an der Kontur. Das Kinn ist zu hoch.



## 4.3 UNGESTELLTE NATÜRLICHKEIT



**Abb. 6** | Ohne Posing: »Schlüpf mal aus deinem Schuh und dann zieh ihn nochmal an.«

So bekommt man eine natürlich wirkende Szene, denn die Bewegung des Schuheanziehens kann man genauso wenig kontrolliert posen wie die Mimik dabei (Modell: Mia Carma, Co-Fotograf Alexander Kasper). Canon EOS 5D Mark III mit EF 24–70L f/2.8 II, Brennweite 70 mm, Blende 3,2, 1/60 Sekunde, ISO 400, M-Modus, RAW, Weißabgleich auf Blitz.

Manchmal findet man Modelle, die bereits genau wissen, wie sie sich perfekt und dennoch natürlich präsentieren können. Dann muss der Fotograf keine Posen mehr vorgeben, sondern nur noch schauen, dass sich das Modell auch im Zusammenspiel mit dem Licht optimal positioniert. Man kann dann das Modell ab und zu mit dem Satz »Wo ist deine Sonne?« daran erinnern, zum Licht zu schauen, auch wenn die Sonne eine Stehlampe oder ein verhängtes Fenster ist. Alternativ kann man die Richtung auch mit der Hand andeuten und so dann den Blick führen (»Schau mal auf meine Hand!«).

Wenn es während des Shootings ein wenig stockt, kann man das Modell auch bitten, eine Bewegung auszuführen: »Dreh dich auf der Stelle«, »Steh auf, setz dich wieder«, »Knöpfe mal einen Knopf auf und jetzt wieder zu«, »Lauf mal ein Stück und komm langsam wieder zurück«. Sinn dieser Übungen ist es, einen Moment aus einer natürlichen Bewegung einzufangen. Ein Bonus ist dann, dass man gute Chancen hat, während des Bewegungsablaufs auch einen natürlichen Gesichtsausdruck zu bekommen, da Menschen während einer Bewegung die Mimik schlecht kontrollieren können. Viele der Fotos in den Praxisbeispielen in Teil II sind auf genau diese Art und Weise entstanden.

**Abb. 7 |** Ohne Posing: »Mach, was immer du willst, aber bleib in Bewegung!«  
Am besten funktioniert das mit Musik am Set (Modell: Terry Orel, Co-Fotograf Jean Noir). **Canon EOS 5D Mark III mit EF 70-200L f/2.8 II, Brennweite 190 mm, Blende 2,8, 1/1000 Sekunde, ISO 200, M-Modus, RAW, Weißabgleich auf Automatik.**



SYSTEM OF A DOWN



**Abb. 8** | Ohne Posing: »Geh auf dein Speedboat zu und schau vor dem Einsteigen kurz rüber, was denn der Paparazzo will!«  
(Modell: Catarina Rie, Co-Fotograf Mike Silberreis). Canon EOS 5D Mark III mit EF 50 f/1.2 II, Blende 1,2, 1/4000 Sekunde, ISO 100, M-Modus, RAW, Weißabgleich auf Automatik.

