



Roberto Valenzuela

Perfektes Posing mit System

Der Praxisleitfaden für Fotografen und Models



Roberto Valenzuela ist Fotograf in Beverly Hills, CA. Er entwickelte seinen einzigartigen Lehrstil, indem er genauso intensiv übte wie als professioneller Konzertgitarrist und Lehrer. Roberto glaubt fest daran, dass nicht nur Talent, sondern gewissenhaftes Üben die Grundlage für Können und Erfolg sind. Bei seinen Reisen in alle Winkel dieser Erde trainiert er Fotografen und motiviert sie, sich mit den Bestandteilen der Fotografie zu beschäftigen, um sie durch bewusste Zielsetzungen, Übung und Hingabe zu meistern.

Roberto arbeitet als Juror für Fotowettbewerbe in Europa, Mexiko, Südamerika und die prestigeträchtige internationalen Fotowettbewerbe in den Vereinigten Staaten, die von der Wedding and Portrait Photographers International (WPPI) in Las Vegas, NV, organisiert werden.

Roberto leitet private Workshops, Seminare und Vorlesungen bei den größten Foto-Conventions der Welt. Dreimal war er internationaler Preisträger und wurde von seinen Kollegen unter die zehn einflussreichsten Fotografen und Lehrer gewählt. Sein erstes Buch, *Picture Perfect Practice*, ist das weltweit meistverkaufte Foto-Lehrbuch.

Außerhalb der Welt der Fotografie ist Roberto ein versierter Modellhubschrauberpilot, ein (leider nicht mehr so guter) klassischer Gitarrist und ein Tischtennisfanatiker. Außerdem ist er ein ausgesprochener Feinschmecker, immer auf der Suche nach einem fantastischen Rotwein und herzhaftem Käse. Das perfekte Steak hat er jedoch gefunden; es stammt vom japanischen Wagyu-Rind.

Roberto Valenzuela

Perfektes Posing mit System



dpunkt.verlag

Übersetzung: Claudia Koch, claudia@koch-translations.de
Lektorat: Boris Karnikowski, karnikowski.com
Copy-Editing: Petra Kienle, Fürstenfeldbruck
Herstellung: Birgit Bäuerlein
Satz: Ulrich Borstelmann, borstelmann.de
Umschlaggestaltung: Helmut Kraus, www.exclam.de
Druck und Bindung: Stürtz GmbH, Würzburg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detail-
lierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN,
4gUZ978-3-86490-212-3
B68 +) *Z/Z (&#Z) %Z&
WgT +) *Z/Z (&#Z) &Z#

1. Auflage 2014
1., korrigierter Nachdruck
Translation Copyright für die deutschsprachige Ausgabe © 2015 dpunkt.verlag GmbH
Wiebinger Weg 17
69123 Heidelberg

Copyright der amerikanischen Originalausgabe © Roberto Valenzuela, 2014
Title of American original: Picture Perfect Posing: Practicing the Art of Posing for Potographers and Models
Published by Pechpit Press
ISBN: 978-0-321-96646-9

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte
und Abbildungen, auch auszugsweise, ist ohne die schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und
daher strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektroni-
schen Systemen.

Es wird darauf hingewiesen, dass die im Buch verwendeten Soft- und Hardware-Bezeichnungen sowie Marken-
namen und Produktbezeichnungen der jeweiligen Firmen im Allgemeinen warenzeichen-, marken- oder patent-
rechtlichem Schutz unterliegen.

Alle Angaben und Programme in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder Autor noch
Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses
Buches stehen.

Ich möchte dieses Buch meiner Mutter widmen. *Du bist die wundervollste und inspirierendste Frau in meinem Leben. Ich danke Gott jeden Tag dafür, dass er mir eine solche Mutter geschenkt hat.*

Für meine Frau Kim – meine Lebenspartnerin und beste Freundin. *Nur durch deine bedingungslose Liebe bin ich, was ich bin. Du sorgst dafür, dass ich ein besserer Mensch sein will. Ich weiß, ich bin kein einfacher Mensch, aber du nimmst mich so, wie ich bin. Egal, wo in der Welt wir gerade sind, wenn du dabei bist, ist es wie zu Hause. Ich liebe dich!*

Für unseren Hund Chochos. *Du warst schon Teil meines Lebens, bevor ich Fotograf wurde. Du hast unserer Familie Deine Gegenwart und Liebe geschenkt, wenn wir sie am dringendsten brauchten. Du hast unser Leben bereichert, Chochos. Wir lieben dich und werden dich immer im Herzen tragen.*

Dank

Dieses Buch war ein enormes Stück Arbeit. Ich hätte das nie allein geschafft. Das Team bei Peachpit ist unübertroffen! Ich danke euch, dass ihr mein Buch möglich gemacht habt und dass es so schön geworden ist. Ehrlich, ich hätte mir keinen besseren Lektor wünschen können als Ted Waitt. Ted hat von Anfang an an mich geglaubt und mir die Gelegenheit gegeben, mein erstes Buch zu schreiben: *Picture Perfect Practice*. Dafür werde ich ihm ewig dankbar sein. Falls Sie Ted nicht kennen, sollten Sie ihn kennenlernen – guter Mann! Vielen Dank auch an Mimi Heft, Lisa Brazieal und Nolan Hester bei Peachpit für ihre ausgezeichnete Arbeit an diesem Buch.

Ich möchte mich auch bei meiner Familie für ihre Unterstützung während dieses Projekts bedanken. Ein besonderer Dank geht an meine Schwiegermutter Christina. Sie war die erste Lektorin für dieses wie auch für mein erstes Buch. Um alle meine Grammatikunfälle zu bereinigen, ist schon ein Haufen Arbeit nötig. Glauben Sie mir, dieses Buch liest sich nur so gut dank ihrer außergewöhnlichen Fähigkeiten und zahlloser Stunden, die sie mit der Korrektur meiner Fehler verbracht hat. Vor allem aber wegen ihrer Liebe zur englischen Sprache. Christiana, ich liebe dich und ohne dich wäre das Buch nicht geworden, was es ist. Außerdem möchte ich meiner ganzen Familie danken. Meiner fantastischen Frau Kim, weil sie mich liebt und mich seit numehr zehn Jahren Ehe jeden Tag durch Dick und Dünn begleitet. Für meine allerbeste Mutti, sie ist das größte Geschenk Gottes. Für meinen Bruder Tono, meine Schwestern Blanca und Susy, meinen Schwager Kent, meinen Schwiegervater Peter, meine Schwägerinnen Amy und Sarah, meine süße Nichte Alexandra, meinen neuen Schwager Neal, meine tollen Neffen Ethan und Caleb und meine superflexible und hochtalentierete Nichte Elliana. Ein besonderer Dank gilt meiner Cousine Wendy, die immer an mich glaubt.

Für meine tollen besten Freunde Jerry and Melissa Ghionis, die mich immer motivieren, weiter zu gehen und weiter zu denken. Ich danke euch, dass ihr mir geholfen habt, mein Potenzial auszuschöpfen – und für eure bedingungslose Freundschaft zu Kim und mir. Die Erinnerungen an die verrückten Nächte, in denen wir bei viel Rotwein erzählt, gelacht und gesungen haben, werde ich für immer in meinem Herzen behalten. Ich habe euch beide so gern!

Ich möchte auch ein großes Dankeschön an Arlene Evans richten, die von Beginn an an mich geglaubt und den Grundstein für meine Karriere gelegt hat, als ich noch völlig unbekannt war. Danke Arlene, für Freundschaft und Vertrauen, die du mir in dieser Branche entgegengebracht hast.

An David Edmonson: danke, dass du für mich eine Vaterfigur bist. Ich empfinde so viel Liebe und Respekt für dich und deine Familie. Ich hätte keinen anderen Menschen bitten können, mir das Vorwort zu diesem Buch zu schreiben. Mein Verhältnis zu dir ist ein Segen und ein Geschenk Gottes.

Ein besonderer Dank gilt meinen Freundinnen Laura Hine und Robiat Balogun, die die Models für dieses Buch mit tollen Frisuren und Make-ups gestylt und organisiert haben. Ihr Mädels wart ein wichtiger Teil dieses Buchprojekts und ich bin für immer in eurer Schuld, denn ihr habt freiwillig eure Zeit und euer Können eingesetzt, damit dieses Buch besser aussieht. Ich möchte ein spezielles Dankeschön an Rocco Ancora schicken, der seine Weltklasse-Bildbearbeitungskünste beim Titelbild dieses Buchs eingesetzt hat. Rocco, es ist mir eine Ehre, einen Beweis für dein außergewöhnliches Talent an so prominenter Stelle im Buch zu haben. Danke dir, mein Freund.

Ich möchte mich auch bei den Branchenverbänden und meinen Freunden bedanken, die mithelfen, sie am Laufen zu halten, darunter Wedding and Portrait Photographers International (WPPI), Professional Photographers of America (PPA), Photo Plus, Junebug Weddings, creativeLIVE und Hasselblad, die Fotografen weltweit die Chance geben, ihr künstlerisches Schaffen mit der Kunst der Fotografie zu erweitern.

Schließlich gilt ein besonders herzlicher Dank Ihnen – meinen Lesern auf der ganzen Welt. Vielen Dank für Ihre Unterstützung! Für Ihre Karriere als Fotografen wünsche ich Ihnen alles Gute! Vergessen Sie nicht – das Lernen hört nie auf und Können ist einzig und allein das Ergebnis gewissenhaften Übens.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	xiv
----------------	-----

Lesen Sie das zuerst:	
Das Picture Perfect Posing System (P3S)	xvii

Warum sind manche Fotos mehrfach zu sehen?	xix
Warum Amateuraufnahmen?	xix
Ein Tipp für Models, Bräute und alle, die sich fürs Posing interessieren	xx
Für die Braut	xx
Für das Model	xx

Einführung	xxi
-------------------	-----

Was ist dieses 15-Punkte-Posing-System (P3S) und was ist es nicht?	xxii
Was es ist	xxii
Was es nicht ist	xxiii

Teil 1

Das Picture Perfect Posing System (P3S)	1
--	---

1: Verständnis und Haltung der Wirbelsäule	3
---	---

Rückenbereiche, die Sie kennen sollten – und was sie bei der Pose bewirken	4
Die Halswirbelsäule	4
Die Brustwirbelsäule	4
Die Lendenwirbelsäule	7
Die Pose analysieren	11
Ein Auge für Details entwickeln	12
Nun sind Sie dran	14

2: Was Gewichtsverteilung bei der Pose bewirkt	17
---	----

Das Gewicht des Körpers verlagern und die Beine überkreuzen	18
Gewichtsverlagerung ohne die Beine zu kreuzen	21
Gewichtsverlagerung im Sitzen	24
Nun sind Sie dran	25

3: Gelenke und rechte Winkel	29
Gelenke anwinkeln und Steifheit vermeiden	30
Rechte Winkel bei Armen	32
Rechte Winkel bei Armen auf Paarfotos	33
Starke Pose oder Raffinesse – mit dem rechten Winkel.	34
Rechte Winkel an Handgelenken und Fingern	36
Nun sind Sie dran	39
4: Drei-Punkte-Check-Kombinationen	43
3-Punkte-Kombinationen	44
Mit den 3-Punkte-Tabellen arbeiten	45
Kombinationen aus Schlüsselbein, Kinn und Augen	48
Die 3-Punkte-Kombinationen anwenden.	50
Nun sind Sie dran	52
5: Zwischen Kreuz und Ellbogen Platz lassen	55
Der Lückeneffekt	56
Natürliche Lücken lassen.	56
Lücken mit Licht betonen	58
Lücken mit Wänden unterstützen	59
Die »S«-Kurve	60
Nun sind Sie dran	61
6: Das Hand/Arm-Context-System (HCS)	63
Warum sind Arme und Hände ein solches Problem?	64
Das Hand/Arm-Context-System (HCS).	64
HCS im Detail.	65
Die drei HCS-Schlüsselkonzepte.	65
Die fünf Optionen im HCS.	66
Etwas zum Nachdenken	88
Nun sind Sie dran	89

7: Hände und Finger stilisieren: fortgeschrittene Techniken	93
Posen für männliche und weibliche Hände	95
Vorschläge für die weibliche Hand	95
Vorschläge für die männliche Hand	100
Hände und Finger bei Paaren	103
Finger übereinander	103
Händchen halten	104
Mit den Händen ein Doppelkinn verbergen	107
Nun sind Sie dran	109
8: Die Herkunft von Händen und Fingern	113
Wenn man sieht, wo die Hände herkommen.	114
Hände umfassen eine Person auf der kameraabgewandten Seite.	116
Nun sind Sie dran	119
9: Spiegelbilder vermeiden	123
Einzelpersonen: Eine Hand höher als die andere	124
Paare: Eine Hand höher als die andere (Spiegelung)	126
Ellbogen an der Schulter	127
Ellbogen am Bauch.	128
Umarmen	130
Warum Sie Spiegelungen in Gruppenporträts vermeiden sollten.	131
Nun sind Sie dran	134
10: Interaktion und Anordnung von Models im Bild	137
So wirkt Interaktion – ein erster Einblick	138
Auf Varianten in Position und Interaktion reagieren.	139
Wenn Positionierung und Interaktion versagen.	142
Geschichten erzählen – durch geschicktes Platziere und durch Interaktion	148
Nun sind Sie dran	149
11: Kontaktpunkte-Check	153
Den Kontaktpunkt verstehen.	154
Die korrekte Betonung des Motivs verstehen	157
Betonung des Ellbogens	157
Schultern betonen.	158
Betonung der Beine.	160
Nun sind Sie dran	162

12: Das Motivverhältnis ausgleichen	165
Mittelpunkt und Schnittpunkt finden	168
Korrigieren Sie die Pose anhand des Mittelpunkts	169
Nun sind Sie dran	174
13: X-Faktor für die Nase	177
Nasen zeigen zueinander	178
Variationen des Nasen-X-Faktors	180
Nasen parallel zueinander	183
Spontan wirkende Gruppenporträts mit dem Nasen-X-Faktor	186
Einen X-Faktor-Fehler erkennen	188
Noch kurz zum Stil	188
Nun sind Sie dran	190
14: Motivbetonung	193
Das Motiv sollte mindestens so hell sein wie der hellste Punkt im Bild	194
Helligkeit anpassen und Pose in den Mittelpunkt stellen	196
Die Lichtrichtung sollte die Pose beeinflussen	199
Mit Rahmen, Führungslinien, Isolation, Kontrasten, Wiederholungen und Größe wird das Motiv zum wichtigsten Element	204
Einfache Betonung	205
Mischbetonung	206
Weitere Variationen, um das Hauptmotiv zu isolieren	207
Nun sind Sie dran	210
15: Posing mit Bewegung, Gefühl und Ausdruck	213
Gestellter Fotojournalismus	214
Beispiel 1: Model-Pose mit Bewegung	215
Beispiel 2: Pose einer Braut in Bewegung	217
Wenn gestellter Fotojournalismus durchfällt	219
Warum die Pose der Augen so wichtig ist	220
Die drei Bereiche des Auges	222
Das Augenlid	222
Die Sklera	222
Die Iris	223
Techniken für die Augen-Pose	224
Geben Sie dem Gehirn etwas zu tun	224
Geben Sie dem Gehirn etwas zu zählen	226
Bitten Sie Ihre Models, die Augen zu schließen	228

Gefühl, Bewegung und Ausdruck zusammenbringen	230
Eine letzte Bemerkung.	234
Nun sind Sie dran	234

Teil 2

Posen für Paare mit dem Picture Perfect Posing System 237

16: Posen für Paare mit dem Picture Perfect Posing System 239

Die Posen bewerten	240
Traditionell	240
Er hinter ihr.	243
Sie hinter ihm	246
Beim Gehen	250
Beim Küssen	253
Verspielt, Action, Bewegung	256
Händchen halten	261
Sitzend.	264
Zusammen Seite an Seite.	268
Interpretativ.	272
Abstand zueinander.	276
Umarmen.	279
Vordergrund/Hintergrund.	283
Gesichter zueinander	287
Kurz vor dem Kuss	290
Er im Mittelpunkt	292
Sie im Mittelpunkt.	294
T-Pose	297
Ein Wort zum Schluss	300

Zum Schluss 301

Index 304



Vorwort

von David Edmonson

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

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

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

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

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

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

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

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

Das Picture Perfect Posing System (P3S): Entscheidungspunkte

Wirbelsäule

Gewichtsverteilung

90-Grad-Winkel

Drei-Punkte-Check

Lücken

Hand/Arm-Context-System

Hände & Finger
stilisieren

Herkunft von Händen & Fingern

Spiegelungen

Interaktion und Anordnung
der Models

Kontaktpunkte-
Check

Motivverhältnis

Nasen-X-Factor

Motivbetonung

Posieren mit Bewegung,
Gefühl & Ausdruck

Lesen Sie das zuerst

Das Picture Perfect Posing System (P3S)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Warum sind manche Fotos mehrfach zu sehen?

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

Warum Amateuraufnahmen?

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

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

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

Für die Braut

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

Für das Model

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

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

Einführung

Zweifellos gehört das Einrichten von Posen zu den furchteinflößenderen Aufgaben eines Fotografen. Bei jeder Convention und jedem meiner Workshops auf der ganzen Welt frage ich meine Zuhörer, welcher Aspekt der Fotografie für sie der schwierigste ist. In fast 80 Prozent der Fälle ist es das Posing! Posing ist der Grund für Kopfschmerzen und/oder Panikattacken und zwar in all seinen Facetten: dem Einrichten von Posen für Männer, Frauen, Gruppen, Paare und so weiter. Zu Beginn meiner Karriere habe ich selbst einige Probleme mit dem Posing gehabt. Nach Jahren der Frustration und trotz größter Anstrengungen meinerseits hatte ich nur wenige gute Posen bei einem Shooting hinbekommen. Also änderte ich meine Herangehensweise. Ein Paradigmenwechsel bei der Vermittlung des Posierens tat not und war längst überfällig.

Warum sind sowohl Neueinsteiger als auch erfahrene Fotografen so hilflos, wenn es ums Posing geht? Ich glaube, der Grund dafür liegt in der Art und Weise, wie wir uns dieses Thema aneignen. Wir haben uns vor allem auf zwei Techniken verlassen, mit dem Posing-Problem umzugehen. Die erste ist, dass wir immer auf Posen aus unserer Komfortzone zurückgreifen. Dies sind die Posen, auf die wir uns verlassen, wenn uns unser Kopf im Stich lässt und wir nicht in Panik verfallen wollen. Die meisten Fotografen haben um die fünf dieser Posen auf Lager. Egal, wen wir fotografieren, wir zwingen unsere Kunden in eine dieser fünf Posen und vermeiden so, uns zu blamieren.

Die zweite Technik ist, dass wir uns einfach zwingen, uns gewisse Posen einzuprägen. Dazu möchte ich Ihnen eine Analogie aus der Zeit erzählen, in der ich klassische Gitarre spielte. Beim Versuch, einem Schüler Akkorde auf der Gitarre beizubringen, könnte ein Gitarrenlehrer eine Tabelle mit den beliebtesten Akkorden herunterladen, die in den meisten Situationen funktionieren. Und er könnte den Schüler diese Tabelle einfach lernen und die Fingerstellung auf den Saiten üben lassen. Oder der Lehrer könnte dem Schüler die Theorie und Struktur hinter jedem Akkord beibringen, so dass sich der Schüler selbst jeden Akkord nach Belieben zusammenstellen kann. Jetzt kann der Schüler zu jedem bekannten Song jammen und die richtigen Akkorde aufbauen, statt auf drei oder vier zurückgreifen zu müssen, die er auswendig gelernt hat. Wir müssen damit aufhören, Posen auswendig zu lernen. Stattdessen sollten wir anfangen, die Struktur zu verstehen, nach der eine erfolgreiche Pose von Grund auf aufgebaut ist. Darum soll Ihnen dieses Buch beibringen, wie Sie eine erfolgreiche Pose einrichten, statt sie auswendig zu lernen. Ich glaube, Ihnen wird ein Stein vom Herzen fallen, wenn Sie Ihren Zettelkasten zu Hause lassen können. Stattdessen werden wir Posen mit dem 15-Punkte-System (P3S) aufbauen, das ich entwickelt habe, um den Prozess zu vereinfachen.

Was ist dieses 15-Punkte-Posing-System (P3S) und was ist es nicht?

Ich würde gern ein paar Punkte über dieses Buch und das P3S klarstellen.

Was es ist

Wie jede Kunst ist auch die der Fotografie subjektiv. Sie ist zum Teil Wissenschaft, zum Teil Kunst. Jeder Fotograf darf seine eigene Meinung haben. Die Herausforderung, wenn man an einem Buch über Posing schreibt, ist, dass das Thema zu den subjektivsten Aspekten der Fotografie zählt. Der menschliche Körper kann auf vielfältigste Weise geformt, gebogen und konturiert werden, so dass ziemlich interessante visuelle Ergebnisse entstehen. Kunstfotografen wie Sylvie Blum konzentrieren sich bei vielen ihrer Arbeiten auf die Konturen des menschlichen Körpers und schaffen dabei Bilder, die ich nie für möglich gehalten hätte. Wenn das Posieren also so subjektiv ist, wie ist es dann möglich, alles zu einem Paket zu schnüren und das als »System« zu bezeichnen? Weil es ein paar universelle Techniken gibt, die den menschlichen Körper entspannter und angenehmer aussehen lassen. Dieses Buch ist nicht für Fotografen gedacht, die den Körper der Kunst wegen bizarr verbiegen. Es ist für Fotografen geschrieben, die normale Menschen in gewisse Posen bringen wollen – Männer, Frauen, Familienmitglieder, Kinder, Paare, Absolventen etc.

Die 15-Punkte-Methode entstand nach langen Jahren der Forschung, genauester Beobachtung – und viel Frustration. Ich wollte wissen, wie es möglich war, Posen zu schaffen, die ungezwungen wirken, schön aussehen und für den Kunden bequem sind, ob er sitzt, steht oder liegt. Ich wollte wissen, was man mit den Armen einer Person anstellen kann, um die Aufmerksamkeit auf das Gesicht und nicht die Arme zu lenken, und wie man die Beine stellt, so dass der Körper entspannter wirkt. Dies sind nur ein paar Beispiele dessen, worauf ich aus war. Nach viel Beobachten und

Ausprobieren begann ich langsam, funktionierende Muster zu erkennen. Ich begann, mir diese Muster genauer anzuschauen und sie auf meine Kunden anzuwenden. Die Ergebnisse waren erstaunlich! Ich baute eine Pose von null auf, statt sie auswendig zu lernen und beliebig zu kopieren.

Ein Muster nach dem anderen kristallisierte sich heraus und Stück für Stück entstand mein P3S-Ansatz. Ich verwende das System als Richtlinie, wenn ich mit meinen Kunden arbeite. Das System half mir auch zu verstehen, warum eine Pose nicht funktioniert oder merkwürdig aussieht. Vor allem hat es mir geholfen zu verstehen, wie ich den visuellen Fokus auf dem Gesicht meines Kunden halten kann, völlig ungeachtet der Pose. Das ist wichtig, denn eine der größten Herausforderungen, die wir als Fotografen zu meistern haben, ist zu vermeiden, dass Arme, Taille, Beine, Knie oder Schultern vom Gesicht ablenken. Nun können diese Körperteile vom Gesicht ablenken, allerdings können sie das Gesicht auch einrahmen. Oder sie bestimmen, ob ein Porträt einladend oder abwehrend wirkt. Durch das sorgfältige Anordnen der Arme kann ein Körper sogar schlanker wirken.

Was es nicht ist

Ich behaupte keineswegs, das P3S-System sei das Non-Plus-Ultra der Posing-Techniken. Wichtig ist, die Erwartungen von Beginn an zu formulieren. Richtig oder falsch gibt es weder beim Posing noch in der Fotografie. Die Fotos müssen sowohl Ihnen als auch Ihrem Kunden gefallen und wenn das der Fall ist, haben Sie Ihr erstes Ziel erreicht. Das System will auch kein zwingendes Regelwerk oder die 12 (bzw. 15) Gebote des Posierens sein. Jeder Punkt im P3S kann abgewählt werden, dennoch können Sie trotzdem ein tolles Foto erhalten. Eines ist sicher: Dieses Posing-System ist mir in meiner Laufbahn als Fotograf ungemein hilfreich. Weil ich die P3S-Methode ständig anwende, kenne ich alle 15 Punkte aus dem Eff-Eff. Darum weiß ich, wann ich die Regeln am besten breche und wie ich das Beste aus jedem Punkt heraushole, um meine Vision umzusetzen. Das alles ergibt sich aus der Erfahrung und viel Ausprobieren. In gewissen Hochglanzmodefotos und in der Kunstfotografie zum Beispiel mögen die Posen avantgardistisch sein. Darum gibt es dafür keine Regeln oder Logik. Für den großen Teil der Hochzeits- und Porträtfotografie aber wird es Ihnen bestimmt helfen, die 15 Punkte der P3S-Methode zu kennen.

Mein Ziel ist es, Sie mit diesem Buch von Ihrer Furcht vor dem Posing zu befreien – und zwar auf eine praktische und leicht umsetzbare Weise, die weder Ihre Kreativität noch Ihren Stil einschränkt. Furcht vor Posing scheint mir in Selbstzweifeln begründet. Sie zweifeln an Ihren Posing-Fähigkeiten, stellen sich selbst in Frage und vergleichen sich ständig mit anderen Fotografen. Lassen Sie uns mit diesen Zweifeln ein für alle Mal aufräumen! Lesen Sie weiter ...



Teil 1

Das Picture Perfect Posing System (P3S)

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.

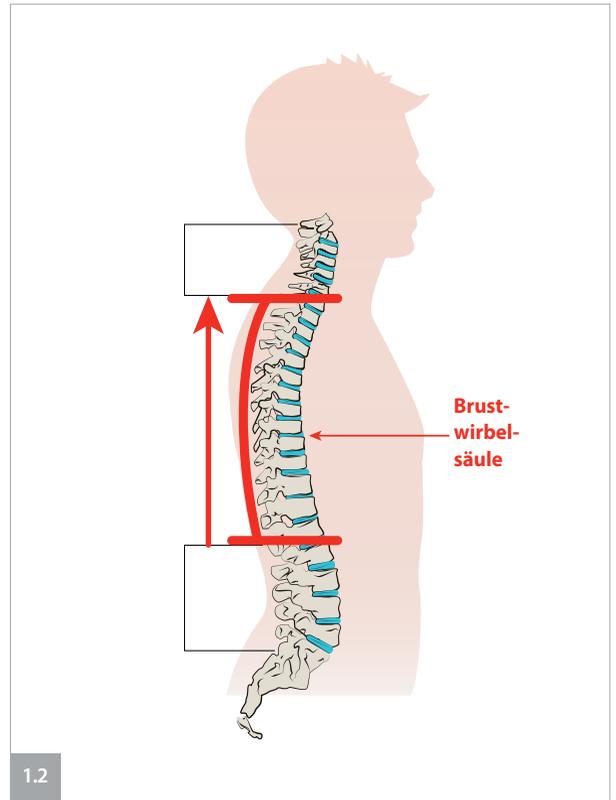
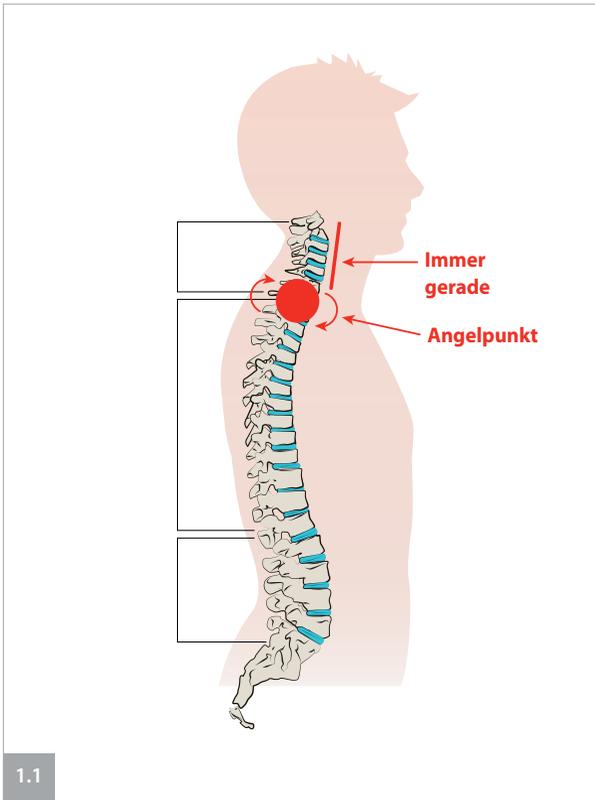
Der Schlüssel ist, den unteren Bereich der HWS als Gelenk zu betrachten, um den Kopf nach unten zu neigen. Damit lenken Sie den Fokus dorthin, wo Sie die Aufmerksamkeit des Betrachters haben wollen. Hier ein paar allgemeine Tipps, wie Sie mit der HWS umgehen sollten: Wenn ich eine Einzelperson fotografiere, 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!