

LAURA HELENA

# Fantasievolle Porträtfotografie

Von der kreativen Bildidee zum gelungenen Foto



# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>7</b>
<b>Das bin ich</b> .....	7
<b>Was dich erwartet</b> .....	10
<b>Die Kamera</b>	<b>12</b>
<b>Muss meine Kamera teuer sein?</b> .....	12
<b>Die Blende</b> .....	15
<b>Die Belichtungszeit</b> .....	18
<b>Der ISO-Wert</b> .....	21
<b>Der Weißabgleich</b> .....	22
<b>JPG vs. RAW</b> .....	26
Der Unterschied zwischen RAW und JPG .....	26
<b>Welches Objektiv ist das richtige für mich?</b> .....	29
<b>Die Bildgestaltung</b>	<b>33</b>
<b>Die Blickführung</b> .....	33
Schärfe und Unschärfe .....	34
Hell und dunkel .....	36
Dominante und zurückhaltende Farben .....	40
<b>Der Bildaufbau</b> .....	43
Die Bildaufteilung .....	43
Die Drittel-Regel .....	44
Der Goldene Schnitt .....	45
Die Goldene Spirale .....	48
Das Bildformat .....	50

Hochformat .....	50
Querformat .....	50
Das Quadrat .....	50
<b>Licht</b> .....	53
Licht sehen und verstehen .....	53
Licht und Emotionen .....	60
Licht ist nicht gleich Licht .....	62
<b>Farbe</b> .....	63
Farben und ihre Bedeutung .....	65
Farbharmonien und Kontraste .....	68
Ton in Ton .....	68
Der Komplementär-Kontrast .....	70
Eyecatcher .....	72
<b>Inszenierung und Storytelling</b> .....	73

## **Kostüme und Requisiten** **80**

<b>Welche Materialien?</b> .....	81
Basics, die du immer parat haben solltest .....	81
Deko und Extras: Sei individuell! .....	84
Wo bekommst du dein Material? .....	85
<b>Der Kopfschmuck</b> .....	86
Die Basis .....	87
<b>Der Kostümbau</b> .....	94
<b>Der Hintergrund</b> .....	104
<b>Was kostet ein Kostüm?</b> .....	108

<b>Grundlagen der inszenierten People-Fotografie</b>	<b>124</b>
<b>Das richtige Model</b> .....	124
<b>Das Model anleiten</b> .....	129
Das Posing .....	129
Die Mimik .....	143
<b>Vom Konzept zum fertigen Bild</b>	<b>150</b>
<b>Die Idee</b> .....	150
<b>Das Set</b> .....	151
<b>Das Kostüm</b> .....	155
<b>Das Styling</b> .....	158
<b>Das Shooting: Set 1</b> .....	164
Die Kameraeinstellungen .....	166
Posing und Mimik .....	170
Der Bildaufbau .....	171
<b>Das Shooting: Set 2</b> .....	171
Die Kameraeinstellungen .....	173
Posing und Mimik .....	176
<b>Bildbearbeitung</b>	<b>179</b>
RAW-Converter .....	182
Kopierstempel .....	184
Verflüssigen .....	186
Abpudern .....	188
Dogde and Burn .....	190
Feintuning .....	192

Texturen .....	194
Farbanpassung .....	196
Das Beste zum Schluss .....	198

<b>Inspiration</b>	<b>206</b>
--------------------	------------

<b>Danksagung</b>	<b>227</b>
-------------------	------------



# DIE BILDGESTALTUNG

*Wie inszenierst du Bilder richtig? Worauf musst du achten, damit ein Bild harmonisch ist? Welche gestalterischen Mittel gibt es, die es dir leichter machen, deine Ideen in Bildern festzuhalten und zu unterstreichen? Ich gebe dir hier eine kleine Einführung in dieses Thema. Das bedeutet nicht, dass du dich ab heute nur noch an diese Regeln halten musst. Du solltest sie jedoch kennen, dann darfst du sie auch bewusst brechen.*

## Die Blickführung

Wie gesagt ist das hier nur eine kleine Einführung, denn zum Thema Bildgestaltung könnte ich ein ganzes Buch schreiben. Hier folgen die Regeln, die mir am wichtigsten sind und an die auch du dich halten kannst.

Fangen wir mit der Blickführung an. Die Blickführung könnte fast als Überbegriff für das Thema Bildgestaltung verwendet werden, denn alle Regeln, die wir hier besprechen, dienen oft auch der Blickführung, greifen ineinander und unterstützen sich gegenseitig. Ich möchte dir in diesem Kapitel zeigen, welche Parameter es gibt, die deinen Blick durch ein Bild lenken können.

Es ist ein sehr komplexes Thema, bei dem man noch viel mehr in die Tiefe gehen kann. Wir kratzen nur an der Oberfläche. Ich empfehle dir daher, diesen Abschnitt nur als Anstoß zu sehen. Gerade wenn dir dieses Thema neu ist, solltest du dich im Anschluss tiefergehend damit befassen.

Der Begriff Blickführung verrät dir eigentlich schon, worum es sich dreht: Wie gelingt es dir, dass der Blick des Betrachters länger als eine Sekunde auf dem Bild ruht? Wie schaffst du es, dass er es gezielt durchwandert und ergründet? Welche Regeln helfen dir, den Blick des Betrachters durch das Bild zu lenken?

## Schärfe und Unschärfe

Es gibt verschiedene Parameter, die deinen Blick durch ein Bild führen können. Ich möchte dir ein paar der mir besonders wichtigen aufführen. Beginnen wir mit dem Thema Schärfe und Unschärfe. Der Blick des Betrachters wird sich immer erst auf den schärfsten Punkt im Bild richten. Objekte, die in der totalen Bildschärfe liegen, treten damit in den Vordergrund und bekommen eine höhere Gewichtung. Unschärfe Elemente treten automatisch in den Hintergrund.

Das Bild auf der Seite gegenüber zeigt eindrucksvoll die Macht der Schärfe. Denn durch den Schärfeverlauf wird dein Blick gleich auf das Gesicht des Models, das hier der Blickpunkt ist, gelenkt.

Da hier Ton in Ton gearbeitet wurde und ein sehr einheitliches Licht vorherrschte, war es wichtig, ein passendes Gestaltungsmittel zu finden, mit dem wir das recht unruhige Set in den Hintergrund rücken und das Model in den Vordergrund des Bildes setzen konnten. Da die Gestaltungsmittel Farbe und Licht gesetzt waren, blieb uns die Schärfe, um den Bildaufbau harmonisch zu gestalten.



*Durch den Schärfeverlauf wird der Blick gleich auf die Augen des Modells gelenkt*

## Hell und dunkel

Auch Helligkeits- und Dunkelheitsunterschiede können deinen Blick in einem Bild lenken. Das Auge geht automatisch auf den hellsten Punkt im Bild, daher ist es wichtig, dass dieser vom Hauptmotiv ausgeht oder in direkter Nähe liegt und so den Blick auf das Objekt lenkt. Aber auch Dunkelheit kann den Blick lenken oder eben ablenken, wenn nicht auf sie geachtet wird. Ich möchte dir hier zwei Szenen umreißen, die das Ganze sehr gut demonstrieren – und das, ohne dass ich dir ein Bild zeige!

**Szene 1:** Ein Mädchen mit dunklen Haaren und einem dunkelgrünen langen Kleid steht in einer düsteren Allee. Die Bäume, die sie umgeben, sind dunkelgrüne Tannen. Der Weg, auf dem sie steht, ist dunkelbraun. Es herrscht eine abendliche Dämmerstimmung. Alles wirkt sehr harmonisch. Und das Gesicht des Mädchens wäre wegen der hellen Haut normalerweise der hellste Punkt im Bild. Doch dein Blick wird von etwas abgelenkt. Zuerst weißt du nicht, was es ist, aber irgendetwas stört dich. Es ist das Loch im Blätterdach der Bäume. Ein weißes klaffendes Loch, das heller ist als alles andere im Bild und vor allem heller als dein Hauptmotiv. Ob es dir gefällt oder nicht: Dein Blick wird automatisch immer zu dem hellsten Punkt im Bild gehen, und das ist hier das Loch im Blätterdach. Dabei hätte doch alles so schön harmonisch und stimmungsvoll sein können!

Stell dir vor, es würde sich dabei um deine Arbeit handeln, und das Ganze würde dir erst auffallen, nachdem du das Bild publiziert hast und dich Außenstehende darauf aufmerksam machen. Du würdest

dich ärgern, oder? Daran merkst du, wie wichtig es ist, auf so etwas zu achten. Ich habe aber auch noch ein Gegenbeispiel für dich. Auch das falsche Einsetzen von Dunkelheit kann dein Bild zerstören oder zumindest den Blick so ablenken, dass dein Ziel und deine Intention verfehlt wird.

**Szene 2:** Diesmal hast du ein Bild aus zum größten Teil zurücktretenden und schlichten Farben gestaltet. Dein Model liegt auf einem Bett aus Blüten. Das gesamte Bild wird beherrscht durch wunderbare sanfte Sandtöne und leichte Pastellfarben wie Rosa. Es versprüht eine Leichtigkeit und Ruhe, die zum Verweilen einlädt. Wäre da nicht dieser pechschwarze Punkt oben links im Bild. Es ist eine dicke Hummel, die auf einer Blüte sitzt. Nun musst du sie andauernd ansehen, denn sie ist der einzige dunkle Punkt im Bild und zieht daher alle Aufmerksamkeit auf sich. Die Harmonie deiner sonst so schönen Komposition ist gestört.

Auch hier würdest du dich wahnsinnig ärgern. Du hattest dich so sehr auf die Hautretusche fixiert, dass du immer gleich ins Gesicht deines Models geschaut hast, weshalb dir die Hummel nicht auffiel.

Was will ich dir damit sagen? Ich lasse meine Bilder nach der Fertigstellung gern ein oder zwei Tage liegen und betrachte sie dann nochmal neu, um eben solche Missgeschicke zu vermeiden. Denn egal, wie fit du in der Gestaltung bist: Manchmal ist man einfach blind, da der eigene Fokus auf anderen Parametern liegt. Du siehst, dass man mit dem Einsatz von Helligkeit und Dunkelheit sehr gut in der Lage ist, den Blick zu lenken, wenn man sie nur richtig einsetzt.



*Blickführung auf einem hellen Bild: Der Blick geht zunächst auf das dunkle Tattoo und führt dann zum Model selbst*

Das Bild oben ist ein gutes Beispiel für ein helles Bild. Hier gibt es zwar das dunkle Tattoo, das härter wirkt als der Rest. Es befindet sich aber auf dem Model und lenkt den Blick nicht von ihr ab. Zudem passt es gut zu den Augen und den Umrahmungen, die den Farbton wieder aufgreifen. Durch dieses Spiel wird es harmonischer.



*Blickführung durch den hellsten Punkt des Bildes, der direkt zum Hauptmotiv führt*

Das Bild auf dieser Seite zeigt dir, wie sehr dein Blick vom hellsten Punkt des Bildes gesteuert wird. Er liegt zwar nicht direkt auf dem Model, aber direkt an ihr dran, sodass dein Blick trotzdem direkt zum Hauptmotiv gelenkt wird und von da aus weiter das Bild ergünden kann.

## Dominante und zurückhaltende Farben

Neben Helligkeit und Dunkelheit sowie Schärfe und Unschärfe können auch Farben deinen Blick lenken. Hier unterscheide ich gern dominante Farben wie z. B. Rot von zurückhaltenden Farben wie etwa Sandtönen. Kombiniertst du diese Farben in einem Bild miteinander, so wird der Blick immer erst zu der dominanten Farbe gehen, da diese die volle Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Also solltest du auch diesen Punkt beachten, wenn es um die Blickführung geht. Hast du beispielsweise ein Bild, das in reinen Cremetönen gehalten ist (auch das Model), dann wird eine einzige rote Rose im Hintergrund den Blick ablenken – außer, das ist so gewollt. Wenn ich also dominante Farben am Model einsetze, bietet es sich an, den Hintergrund ruhiger zu gestalten.

Im Bild gegenüber siehst du zwar nicht so viel vom Hintergrund, aber es wird sehr deutlich, wo die dominanten Farben eingesetzt wurden: rund um das Model, das so nicht nur durch den engen Bildschnitt in den Fokus rückt, sondern auch durch die sie umspielende Farbe und den sandigen, eher zurückhaltenden Hintergrund.

Der Blick wird natürlich auch noch durch andere Elemente gelenkt. Gerade in anderen Bereichen wie der Architektur- oder Landschaftsfotografie spielen Linien eine große Rolle. Auch in der People-Fotografie können sie eine große Rolle spielen. Ich nutze sie jedoch eher selten.

Wichtig ist, dass Linien nicht nur im Bild vorhanden sein können. Wir können uns diese auch denken, indem wir beispielsweise dem Blick des Models folgen und diesen mit dem Objekt verbinden, zu dem es blickt. Dadurch entsteht eine blickführende Linie in unserem Kopf.



*Dominante Farben rund um das Model, zurückhaltender Hintergrund*



*Eine Linie von den Augen zum Licht*

Nun weißt du, welche Elemente ich gerne einsetze, um deinen Blick an meine Bilder zu fesseln, und wie ich es schaffe, dich durch meine Bilder zu leiten und dir eine Geschichte zu erzählen.

Doch es gibt noch weitere wichtige Gestaltungsmittel, die ich immer wieder nutze, um die Wahrnehmung des Betrachters positiv zu beeinflussen. Als Nächstes möchte ich dir zeigen, worauf es beim Bildaufbau ankommt.

## Der Bildaufbau

Hier beschreibt dir das Wort eigentlich schon, worum sich das Kapitel dreht. Ich werde dir alle Elemente zeigen, die für einen harmonischen und sinnvollen Aufbau eines Bildes nötig sind. Und auch die blickführenden Elemente spielen hier hinein, wenn man es eng sieht, denn auch sie bauen dein Bild auf und leiten dich.

In diesem umfassenden Abschnitt „Bildaufbau“ geht es um die verschiedenen Bildaufteilungen, die du wählen kannst, und um Formate, die dir verschiedene Möglichkeiten bieten. Es ist faszinierend zu sehen, worauf man achten und was man alles beeinflussen kann, wenn man erst die Regeln kennt.

### Die Bildaufteilung

Reden wir von einem harmonischen Bildaufbau, kommen wir an der Drittel-Regel, dem Goldenen Schnitt und der Fibonacci-Spirale nicht vorbei, denn all diese Teilungsverhältnisse stehen für einen harmonischen Bildaufbau und sind in der Kunst schon seit ewigen Zeiten verankert und gültig.

Für mich ist es nicht wichtig, dass du die Bildaufteilungen exakt errechnen kannst, so wie du es vielleicht mal im Kunstunterricht machen musstest. Für mich ist es wichtig, dass du sie siehst, dir die Linien denken kannst und es dir so möglich ist, diese gezielt in deinen Bildern einzusetzen. Am besten schon, während du fotografierst.

Beginnen wir mit der einfachsten Regel in Sachen Bildaufteilung, der Drittel-Regel.

## Die Drittel-Regel

Die Drittel-Regel unterteilt dein Bild, wie der Name schon vermuten lässt, in Drittel. Sie lehnt sich an den Goldenen Schnitt an (dazu später), vereinfacht diesen aber stark. Bei der Drittel-Regel wird dein Bild gedanklich in neun Bereiche unterteilt. Man zieht zwei waagrechte und zwei senkrechte Linien, sodass neun gleich große Teile entstehen. Dein Bild gilt als besonders harmonisch, wenn dein Hauptmotiv in einem der vier Schnittpunkte liegt.

Im folgenden Bild siehst du, wie die Drittel-Regel funktioniert: Die Schulter des Modells liegt genau in einem der Schnittpunkte. Das Bild wirkt dadurch harmonisch aufgeteilt.



*Die Drittel-Regel: Die Schulter des Modells liegt genau in einem der Schnittpunkte*

## Der Goldene Schnitt

Vom Goldenen Schnitt hast du wahrscheinlich schon einmal im Kunstunterricht in der Schule gehört. Dort wurde er sicher in Verbindung mit dem Künstler und Erfinder Leonardo da Vinci erwähnt, der den Goldenen Schnitt auf den Menschen übertrug und damit die idealen Proportionen schuf.

Der Goldene Schnitt lässt sich aber noch viel weiter zurückverfolgen: bis in die griechische Antike. Durch Mittelalter und Renaissance bis heute ist der Goldene Schnitt immer noch ein wichtiges Element des Bildaufbaus. Er gilt als ästhetisches Idealmaß: Dinge, die im Goldenen Schnitt liegen, werden als besonders harmonisch angesehen. Tatsächlich findet man den Goldenen Schnitt auch sehr oft in der Natur vor.

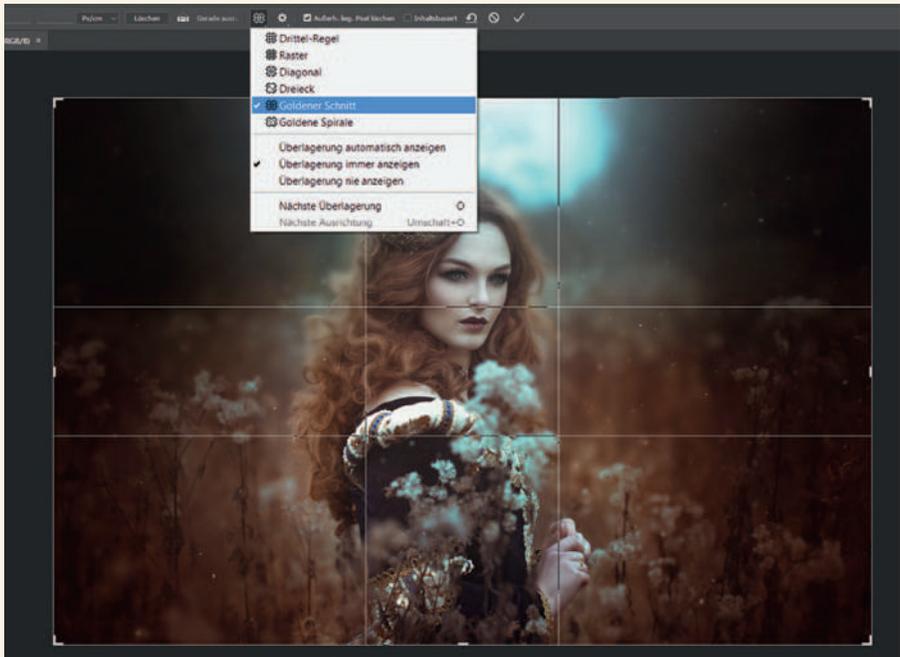
Du kannst ihn dir auch errechnen, aber es bringt dir mehr, wenn du ihn einfach so erkennst oder weißt, wie du dein Bild auf den Goldenen Schnitt überprüfen kannst. Teilungsverhältnisse wie 2:3, 3:5 und 5:8 spiegeln beispielsweise den Goldenen Schnitt wieder. Auch hier gilt das Bild als besonders harmonisch, wenn das Hauptmotiv des Bildes in einem der vier Schnittpunkte liegt.

Im Bild auf der nächsten Seite liegt unser Model (das Hauptobjekt) im goldenen Schnitt: Sie liegt genau auf einer der Linien und geht durch einen der vier Schnittpunkte. Doch vielleicht ist es dir aufgefallen: Ich breche hier auch eine Regel. Es wird gerne gesagt, das Model dürfe nicht in das kürzere Ende des Bildes blicken. Doch genau dies tut sie hier - und trotzdem funktioniert das Bild. Dies liegt zum einen an der Pose und zum anderen an dem wunderbaren Verlauf des Kleides.

Du siehst: Ausnahmen bestätigen die Regel! Aber vergiss nicht: Du solltest die Regeln kennen, bevor du sie brichst.



Das Model im Goldenen Schnitt



*Die Überlagerungsoption in Photoshop*

Der Goldene Schnitt ist rein nach Gefühl schwieriger zu erzielen als die Drittel-Regel, deswegen überprüfe ich ihn gern in Photoshop.

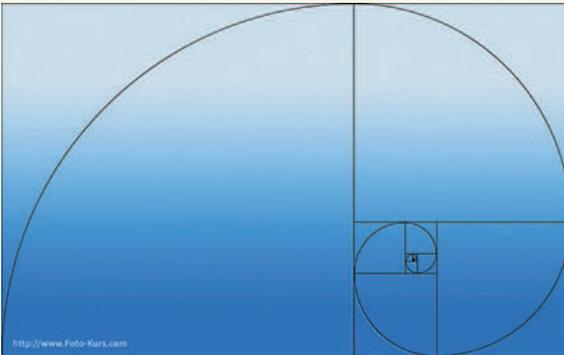
Dafür nimmst du einfach in der Werkzeugleiste das Freistellungs-werkzeug. Dort wählst du die Überlagerungsoptionen aus, und nun kannst du zwischen verschiedenen Optionen wählen wie dem Goldenen Schnitt oder der Drittel-Regel.

## Die Goldene Spirale

Die Goldene Spirale oder auch Fibonacci-Spirale ist ebenfalls für einen harmonischen Bildaufbau zuständig. Sie ist eine Weiterführung des Goldenen Schnitts und beruht auf mathematischen Prinzipien, die du nicht näher kennen musst.

Wichtig ist, dass eine solche Bildaufteilung auf unsere Augen richtig und ausgeglichen wirkt und unserem natürlichen ästhetischen Empfinden entspricht.

Auf der gegenüberliegenden Seite siehst du die Goldene Spirale auf eines meiner Bilder angewandt. Ich bin ehrlich zu dir: Als ich dieses Bild schoss, war mir die Spirale noch unbekannt. Ich hatte nur das Gefühl, dass der Blick irgendwie kreisförmig auf das Model geleitet wird und es irgendwie stimmig ist. Das Model liegt nicht perfekt in der Goldenen Spirale, aber intuitiv habe ich die Fibonacci-Regel gut getroffen.



*Die Goldene Spirale*



*Die Goldene Spirale lenkt den Blick kreisförmig auf das Model*

## Das Bildformat

Neben den genannten Bildaufteilungen gibt es natürlich auch noch das Format, das deinen Bildaufbau unterstützen kann. Bei der People-Fotografie setzen wir zumeist das Hoch- oder das Querformat ein, in seltenen Fällen eventuell auch mal ein Quadrat, deswegen möchte ich mich auch nur auf diese drei beziehen.

Wusstest du, dass die unterschiedlichen Formate über ganz unterschiedliche Aussagen verfügen? Das klingt jetzt erst einmal absurd, aber wenn du weiterliest, wird es Sinn ergeben. Ich versuche, was Hoch- und Querformat angeht, übrigens möglichst ausgeglichen zu arbeiten, da jedes Format seine Vor- und Nachteile hat. Im Quadrat arbeite ich nie. Aber ich muss sagen, dass ich schon geniale Aufnahmen in diesem Format gesehen habe.

## Hochformat

Das Hochformat gilt als aufstrebend und dynamisch durch die Betonung seiner Vertikalen. Es begrenzt das Bild allerdings sehr stark, weshalb eine richtige Motivauswahl sehr wichtig ist.

Ich persönlich muss sagen, dass ich zu Anfang meiner Fotografie das Querformat bevorzugt habe. Ich fand es einfacher zu handhaben. Heute liebe ich das Hochformat genauso sehr. Mit ihm ist es mir möglich, den Blick gleich auf das Wesentliche zu lenken.

## Querformat

Das Querformat wird oft als ruhig und bequem definiert. Es entspricht dem menschlichen Sehen, wodurch wir es mit Bekanntem verbinden und es für Stabilität sorgt.

Ich nutze es allerdings auch gerne, um mich kreativ auszutoben und um nicht nur mein Model zu zeigen, sondern es perfekt in der umgebenden Landschaft zu inszenieren. Hier habe ich einfach wesentlich mehr Möglichkeiten, und es gelingt mir besser, verschiedene Elemente ins Spiel zu bringen.

## Das Quadrat

Das Quadrat gilt als ruhig und ausgeglichen. Da alle Seiten gleich lang sind, bezeichnet man es auch gern als neutral. Dadurch liegt der Fokus zu 100 % auf dem Motiv.

Ich selbst nutze das Quadrat aber eher selten, da ich es für meine Arbeiten eher unpassend finde. Das liegt aber natürlich auch im eigenen Geschmack begründet.



Hochformat: Fokus auf dem Model



*Querformat: Schwerpunkt auf dem Gesamtbild*

Hier und auf der vorangehenden Seite hast du das gleiche Setting einmal im Hoch- und einmal im Querformat. Du siehst sehr deutlich, wie der Fokus sich verlagert: Beim Hochformat liegt der Fokus absolut auf dem Model, beim Querformat zählt das Gesamtbild mit dem gesamten aufwendigen Set-Aufbau.

Nun weißt du über die für mich wichtigsten Punkte zum Thema Bildaufbau Bescheid. Du fühlst dich wahrscheinlich leicht überfordert wegen der ganzen Regeln. Aber bleib ganz ruhig: Du musst nicht von heute auf morgen alles auswendig können und anwenden. Mit der Zeit werden dir die Regeln immer mehr in Fleisch und Blut übergehen und dir sozusagen unterbewusst bewusst sein.

## Licht

Wir haben bereits festgestellt, dass der Blick des Betrachters sehr stark durch das Einsetzen von Helligkeit und Dunkelheit gelenkt wird. Das Thema Licht spielt nicht nur für die Blickführung eine wichtige Rolle, sondern ist auch für Bildstimmung und Aussage ein elementares Gestaltungselement.

### Licht sehen und verstehen

Das Licht bildet ein wichtiges Element in der Fotografie, wurde und wird aber auch in Kunst und Malerei oft eingesetzt. Licht ruft sofort Emotionen in uns hervor, deswegen ist es auch so wichtig für die Bildaussage. Anhand des Lichts wirst du sofort wissen, ob es sich um ein fröhliches, eher helles Bild handelt oder vielleicht doch um ein melancholisches, eher düsteres Bild. Wichtig für dich ist es, Licht zu sehen und es zu verstehen. So wird es für dich auch leichter, Licht für deine Bilder richtig zu nutzen.

Es gibt verschiedene Arten von Licht. Als ich begonnen habe, habe ich mich zuerst nur auf eine Art konzentriert. Es war das Licht, das nichts extra kostet, aber eben auch nicht steuerbar ist: das sogenannte „Available Light“, das verfügbare Licht.

Lange arbeitete ich nur mit dem Licht, das mir gegeben war, dem Tageslicht. Ich richtete mich einfach nach der Richtung der Sonne, danach, ob es gerade wolkig war oder nicht, und lernte dadurch, meine Umgebung perfekt zu nutzen und mit geringen Mitteln das ideale Licht zu erhalten.

Für den Beginn ist das ein guter Weg, denn es sensibilisierte mich sehr für Lichtverhältnisse. Mit der Zeit kam ein Reflektor dazu, ich lernte, ihn richtig einzusetzen, um mein Model noch mehr in den Fokus zu setzen und ihre Augen zum Strahlen zu bringen. Mit einem Reflektor wurde es mir möglich, mit den Umständen besser umzugehen und sie meinem Vorhaben ein wenig anzupassen. Erst später begann ich mich mit dem Thema Kunstlicht zu befassen.

Kunstlicht gibt es in allen Preisklassen. Man unterscheidet zwischen Dauerlicht und Blitzlicht. Ich begann mit Dauerlicht indoor zu arbeiten und schuf mir durch passende Lichtformer, beispielsweise eine Octabox, weiches Licht, das zu meinen zarten Bildern passt. Das heißt, man unterscheidet nicht nur zwischen Dauerlicht und Blitzlicht, sondern auch noch zwischen verschiedenen Lichtformern, die dein Licht – wie der Name schon verrät – formen und richten.

Durch verschiedene Hilfsmittel und Lichtarten ist es möglich, verschiedene Lichtsituationen zu simulieren. Das Licht richtig setzen zu lernen nimmt ein wenig Zeit in Anspruch, aber auch hier empfiehlt es sich, kreativ zu sein und zu experimentieren. Gerade das Ausprobieren hat mir schon oft schöne Lichtsituationen gebracht.

Du siehst, das Thema Licht ist sehr umfassend. Es gibt auch zu diesem Bereich ganze Bücher, die sich allein mit Lichtsetzung befassen. Aber ich kann dich beruhigen: Ich besitze nur ein einziges Buch, das sich um das Thema Licht dreht, das meiste habe ich mir selbst beigebracht, indem ich andere Bilder analysiert und dann versucht habe, Situationen, die ich zuvor gesehen hatte, nachzustellen. Learning by doing! Und das Beste daran ist, es macht auch viel mehr Spaß, als das Ganze immer nur theoretisch durchzukauen.

## HILFSMITTEL BEI DER LICHTSETZUNG



Für eine bessere Lichtsetzung stehen dir verschiedene Hilfsmittel zur Verfügung. Hier nenne ich dir die für mich wichtigsten:

**Reflektor:** Mit einem Reflektor kannst du dein Model aufhellen, besonders um die Augen deines Models zum Strahlen zu bringen oder das Gesicht gleichmäßig ausleuchten. Doch auch hier bietet es sich an, kreativ zu sein: Ab und an reflektiere ich gern aus der prallen Sonne und erziele damit spannende Schattenspiele. Es gibt ganz verschiedene Reflektoren: Gold, Silber, Zebra, rund oder oval. Probiere aus, was dich am besten in deiner Arbeit unterstützt. Ich nutze beispielsweise einen Reflektor, der über Gold, Silber und Weiß verfügt. Je nach Farbstimmung meines Bildes wähle ich dann die richtige Seite aus.

**Octabox:** Die Octabox nutze ich gern, wenn ich mit Kunstlicht arbeite. Sie wirkt gerade in der Porträtfotografie sehr weich und natürlich. Es gibt sie in unterschiedlichsten Größen. Je größer die Box, desto weiter streut das Licht. Aber vergiss nicht, dass auch der Abstand der Lichtquelle zum Model die Wirkung verändert!

**Beautydish:** Den Beautydish nutze ich gern, wenn es brillant werden soll. Er stahlt etwas härteres Licht ab, das bei richtiger Nutzung leuchtend wirkt. Gern kippe ich ihn leicht nach oben zum Model, sodass der Reflex noch in den Augen zu sehen ist.

In den folgenden Beispielen zeige ich dir Bilder und beschreibe dir, unter welchen Lichtbedingungen ich sie fotografiert habe.

Beim ersten Foto habe ich bei schönem Wetter outdoor gearbeitet. Das Model saß im Schatten, und ich habe mit der goldenen Seite des Reflektors das Gesicht aufgehellt und zusätzlich die Sonne für das Schattenspiel genutzt.



*Schönes Wetter, outdoor, Model im Schatten, Aufhellung mit der goldenen Seite des Reflektors, zusätzlich Sonne für das Schattenspiel*

## Der Hintergrund

Um dein Set nun perfekt zu machen, brauchst du noch einen Hintergrund. Klar, die Natur bietet dir outdoor jede Menge Möglichkeiten, du kannst Hintergründe auch kaufen und, und, und ... aber glaub mir: Ein selbst gemachter Hintergrund kann dein Bild noch individueller und einzigartiger machen. Wenn du in der Lage bist, einen Hintergrund selbst zu bauen, ist das ein absoluter Bonus.

Auf der gegenüberliegenden Seite siehst du zwei Hintergründe, die ich selbst gebaut habe. Ich möchte dir kurz erklären, wie du sie am besten baust. Ich nutze als Untergrund am liebsten Leinwände in verschiedenen Größen und Formen. Warum? Leinwände sind leicht und je nach Größe gut im Auto zu transportieren.

Zuerst habe ich jede Leinwand mit Sprühfarben grundiert. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Dann wurden Kunstblumen, Fächer und Worbla aufgeklebt. Um das Ganze in Einklang zu bringen, habe ich auch diese zum Teil besprüht. So wirkt es gleichwertiger. Auf den rosafarbenen Hintergrund habe ich noch mit Schablonen gesprüht – und fertig ist der Hintergrund!



Der Hintergrund im Einsatz



Zwei von mir selbst gebaute  
Hintergründe



*Zwei Variationen des rosafarbenen Hintergrunds*

Damit du siehst, dass ein Hintergrund sehr abwechslungsreich eingesetzt werden kann, zeige ich dir zwei Variationen mit dem rosa-farbenen Hintergrund. Du siehst, er muss nicht immer blumig und süß rüberkommen.

### Größe des Hintergrunds

Du weißt, dass ich für meine Hintergründe gerne Leinwände nutze, doch welche Größe ist die richtige? Generell liegt das bei dir: Möchtest du die Leinwand nur bei dir zu Hause nutzen oder willst du auch in der Lage sein, sie zu transportieren?

Dann sollte die Leinwand in dein Auto passen.

Meine Leinwände sind maximal 110 x 90 cm groß, so passen sie in mein Auto, und ich kann sie überall mit hinnehmen.

Solltest du aber mal eine größere Leinwand benötigen, kannst du einfach vier Leinwände im gleichen Stil modellieren, sie einzeln transportieren und dann an meiner Location zusammenstecken, beispielsweise mit Stativklappen.

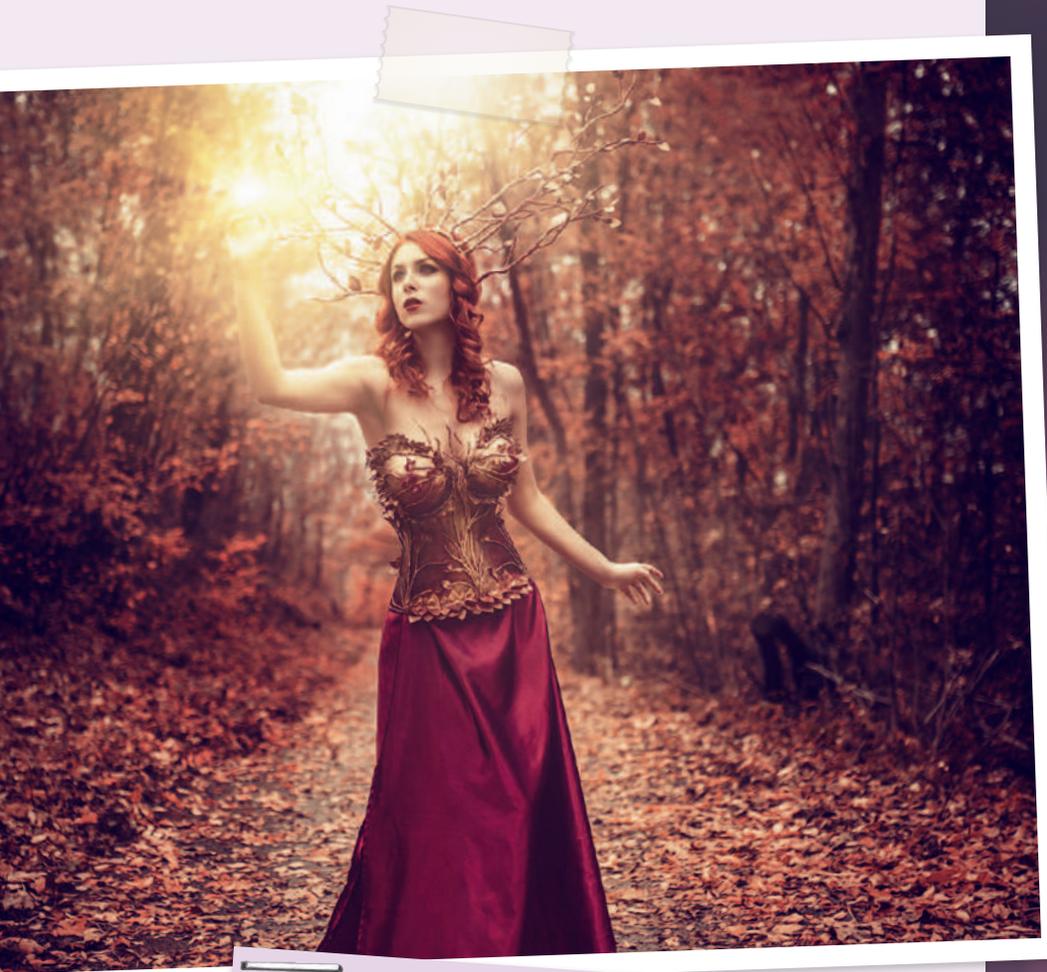
Damit wäre dieses Kapitel eigentlich schon abgeschlossen, oder? Mehr Input geht nicht? Doch! Als Letztes möchte ich dir einen Überblick und Inspirationen geben. Ich habe tief in meiner Kostümkiste gekramt und einige Kostüme herausgesucht, um dir verschiedene Möglichkeiten des Bauens aufzuzeigen, dir aber auch verschiedene Preisklassen zu verdeutlichen.

Hier zeige ich dir ein von der Bauart her sehr aufwendiges Kostüm, das dafür aber nicht so teuer war. Die Basis besteht aus Fächern und einem beklebten Bikini-Oberteil. Die Kosten lagen bei ca. 30 bis 40 Euro, dafür hatte ich einen großen Zeitaufwand, denn einen Kragen aus Fächern zu bauen ist nicht so einfach!

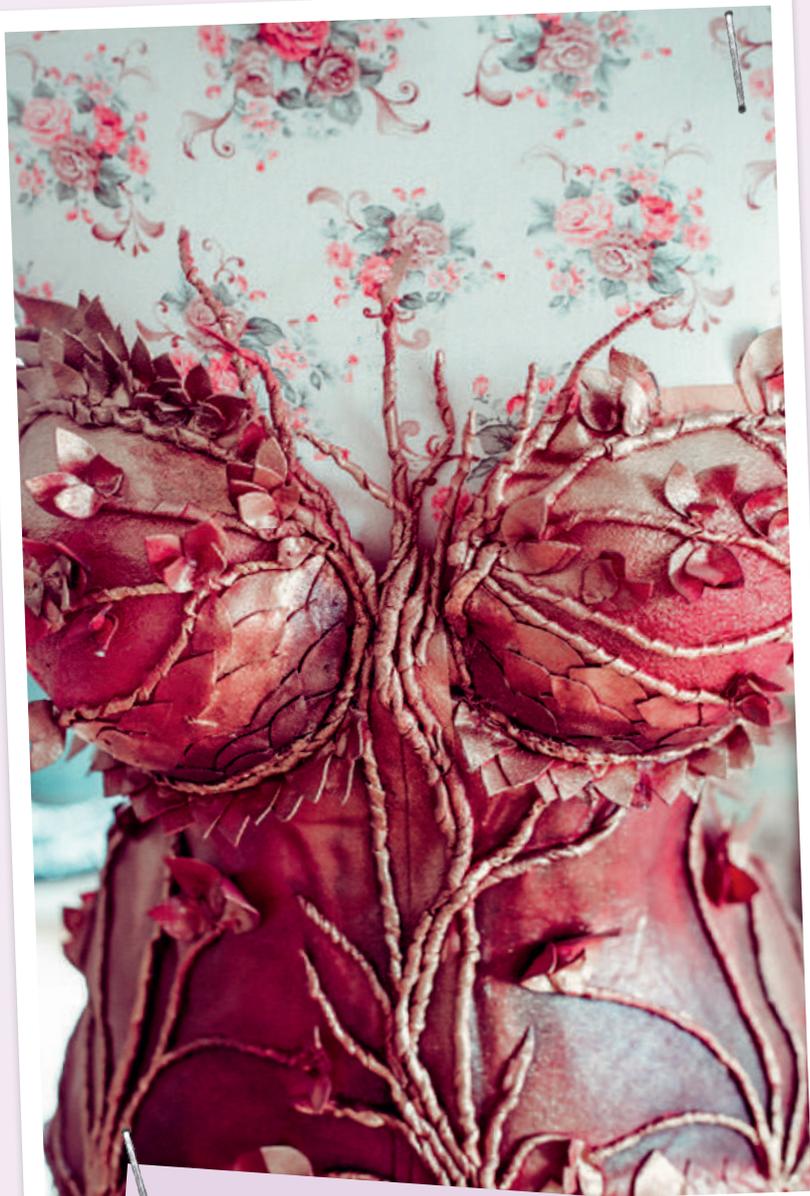


*Zeitaufwendige Basis aus Fächern und einem beklebten Bikini-Oberteil, Kosten zwischen 30 und 40 Euro*

Und hier noch mein wohl zeitaufwendigstes Kostüm. Es entstand komplett aus Worbla, für mich persönlich die komplizierteste Art, selbst ein Kostüm zu erstellen. Da das Material recht teuer war, liegt der Preis hier bei ca. 100 Euro. Individueller geht es nun aber wirklich nicht, da das komplette Oberteil nach meinem eigenen Entwurf entstanden ist.



*Mein wohl zeitaufwendigstes Kostüm, das komplett aus Worbla entstand*



*Meine Herbstkorsage aus Worbla im Aufbau, gerade erst mit Gold und Silber grundiert. Sie musste noch schattiert werden, um sie detailreicher wirken zu lassen.*

# GRUNDLAGEN DER INSZENIERTEN PEOPLE-FOTOGRAFIE

*Da du nun in der Lage bist, dein komplettes Kostüm selbst zu erstellen, und weißt, worauf du bildgestalterisch Wert legen musst, kann es ans Inszenieren gehen: Wie findest du das richtige Model, wie leitest du dein Model an? Was ist bei Mimik und Posing zu beachten? Ein professionelles Model kann dich zwar unterstützen, aber für ein gutes Bild musst du vor allem selbst vorher genau wissen, wie es aussehen soll. Alles Wichtige dazu zeige ich dir in diesem Kapitel.*

## Das richtige Model

Ab heute arbeitest du nur noch mit professionellen Agenturmodels zusammen ... nein, Scherz beiseite! Das musst du natürlich nicht, um tolle Resultate zu erzielen. Aber versteh mich nicht falsch: Das Model im Bild wird oft unterschätzt, und dann fragst du dich, warum dem Bild das gewisse Etwas fehlt. Das kannst du vermeiden, indem du mit Mädels zusammenarbeitest, die dein Portfolio erweitern und zu deiner Bildidee passen. Es kann alles im Bild noch so perfekt sein – ist das Model es nicht, verliert das Bild sehr schnell seinen Zauber.

## Das Model anleiten

Ja, du liest richtig. Es liegt an dir, das Model richtig anzuleiten, du bist nicht nur der Fotograf, sondern sozusagen der Regisseur. Natürlich gibt es immer Ausnahmen: Wenn ein Model beispielsweise sehr posingsicher ist, kann sie dir Inspiration geben. Jedoch sollte das nicht der Normalfall sein. Du hast dein Bild im Kopf, also solltest du auch in der Lage sein, deinem Model zu vermitteln, was du dir vorstellst. Wenn ich von Anleiten rede, meine ich sowohl Posing als auch Mimik.

### Das Posing

Beim Posing gibt es einige Parameter, die du im Blick haben solltest. Beginnen wir mit der Haltung des Kopfes. Hast du schon mal was von der Schildkröte gehört?

#### Die Schildkröte

Die Schildkröte umschreibt die vorteilhafte Haltung des Kopfes auf einem Foto, sodass sich das Model nicht aus Versehen ein Doppelkinn drückt, wo keines ist. Doch warum nenne ich das Schildkröte? Hier greift wieder das Zwischenmenschliche. Denn der Begriff Schildkröte wird dein Model, gerade wenn du es vormachst, zum Lachen bringen, und das wird die Stimmung beim Shooting auflockern. Schildkröte nenne ich es übrigens, weil es für mich aussieht wie die Schildkröte, die den Kopf aus ihrem Panzer steckt.



Mit Schildkote ...



... und ohne

# INSPIRATION

*Was wäre mein Buch, wenn es dir keine Inspiration mitgäbe? In den vergangenen Kapiteln hast du bereits viele meiner Bilder gesehen, doch nun kommt noch einmal die geballte Ladung: Ich zeige dir meine Lieblingsbilder, die ich in den letzten Jahren erarbeitet habe. Es sind einfache Ideen dabei, die du schnell umsetzen oder für dich abwandeln kannst, aber auch aufwendigere Sets, die dir vielleicht die eine oder andere Idee schenken.*

Zuerst möchte ich dir ein paar Kooperationen mit Designern zeigen. Denn gerade wenn du nicht bastelaffin bist, ist dies eine Möglichkeit, auf die du zurückgreifen kannst.

Das Bild gegenüber entstand mit der sehr talentierten Designerin Jumeria Nox, die hier gleichzeitig als Model und Make-up-Artist fungierte. Auch solche Projekte mag ich sehr, denn hier organisiere ich vergleichsweise wenig und genieße es, einfach nur kreativ zu sein. Ich arbeite sehr oft mit Jumeria. Wir sind gute Freundinnen geworden, und ich liebe es, mit ihr Bilder zu erschaffen.

Wie dir sicher auffällt, lasse ich mich gern von Märchen inspirieren. Du kannst das Rad nicht neu erfinden, aber du kannst die Geschichten immer wieder auf deine Weise interpretieren, und so wird es nie langweilig. Deiner Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt!



Schneewittchen



Rapunzel



*Arielle*

Hier zeige ich dir ein älteres Werk von mir: meine erste Meerjungfrau. Du siehst eine Entwicklung zu meinen neueren Werken. Denn auch wenn du einen Stil hast, solltest du nie aufhören, an dir zu arbeiten.



*Sonnengöttin*

## Fantastische Foto-Welten

Vom Konzept zum fertigen Bild: Wie setzt du professionell Requisiten und Kostüme ein? Wie leitest du dein Model an und setzt es fantasievoll in Szene? Welche Grundlagen der Bildgestaltung musst du beherrschen? Mit Kreativität und vielen Tipps führt dich Laura Helena durch ein komplettes Fotoshooting – von der Grundidee über Set-Aufbau, Kostüm und Styling bis hin zur Bildbearbeitung. Der Ratgeber für alle, die ihre Porträts romantisch, verspielt und kreativ inszenieren wollen! Kurz: Für fantasievolle Porträts im LauraHelena-Style!



### **Alles, was du wissen musst: Technik, Licht, Bildaufbau, Arbeiten mit dem Model und vieles mehr**

**LAURA HELENA** gehört zu den Top-Stars der jungen deutschen Fotografen-Szene. Mit dem LauraHelena-Style hat sie die fantasievolle und inszenierte Porträtfotografie in den vergangenen Jahren maßgeblich geprägt. Ihr Herz und ihre Leidenschaft gehören der Fotografie, der Bildbearbeitung und der Trainertätigkeit. Ihr Talent, Fotowissen zu vermitteln, hat sie zu einer der beliebtesten Foto-Trainerinnen werden lassen. Ihr romantisch-verspielter Look begeistert die internationale Fotowelt.



[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-86910-364-8



9 783869 103648 26,99 EUR (D)