

HENRIK PFEIFER

Professionelles Posing

Der Ratgeber für Fotografen und Models
Grundlagen und neue Trends

Leicht
erklärt – perfekt
für Anfänger



humboldt

INHALT

Einleitung	6
Über mich	7
Der Umgang zwischen Model und Fotograf	8
Im Team zu tollen Ergebnissen kommen	8
Kleines Benimm-Einmaleins für Models	9
Regel Nummer 1: Pünktlichkeit	9
Regel Nummer 2: Körperpflege	9
Regel Nummer 3: Absprachen	11
Regel Nummer 4: Alkohol und andere Genussmittel	11
Regel Nummer 5: Sich öffnen und fallen lassen	12
Kleines Benimm-Einmaleins für Fotografen	13
Regel Nummer 1: Pünktlichkeit	13
Regel Nummer 2: Körper- und Studiopflege	14
Regel Nummer 3: Vorbereitung und Absprachen	14
Regel Nummer 4: Alkohol und andere Genussmittel	15
Regel Nummer 5: Sich öffnen und fallen lassen	16
Was sind eigentlich Posen?	17
Folge deinem Bewegungsdrang	18

Wie aktiviere ich das Kind in mir?	20
Das macht man nicht!	22
Schritt 1: Schau dir in die Augen	22
Schritt 2: Mach dich locker	24
Schritt 3: Tanze mit Freude	26
Schritt 4: Let's dance	28
Das Erlernete beim Shooting umsetzen	29
Wie finde und entwickle ich Posen?	30
Standardpositionen im Stehen	34
Das Gesicht spielt mit	44
Körpersprache: Kleine Veränderungen bewirken viel	47
Balance und Spiel mit dem Schwerpunkt	52
Künstliche & natürliche Posen	56
Typisch Mann – typisch Frau	58
Zu zweit posen	62
Gemeinsam jeder für sich	64
Kontaktaufnahme	66
Vis-à-vis	70

Ein Zwischennachwort	72
Wie bringt der Fotograf sein Model in Pose?	74
Die Stärken und Schwächen herauskitzeln	75
Wie beginne ich ein Shooting?	75
Spring dich frei, hab Spaß dabei	78
Hier spielt die Musik	80
Jetzt geht's los	82
Zwei Models anleiten	83
Fotoinspirationen	88
Nachwort	169

EINLEITUNG

Dieses Buch richtet sich gleichermaßen an Models und Fotografen. Mit einer Vielzahl an unterschiedlichen Beispielen zeigt es in farbenfrohen Bildern, wie man mit einfachen Übungen und ein bisschen Körpereinsatz Posen entwickeln und finden kann.

Es hilft dir als Model, sicher zu einem Shooting zu gehen, da du nach der Lektüre dieses Buchs in der Lage sein wirst, eine schier unendliche Palette an Posen anbieten zu können. Genauso kann sich jeder Fotograf entspannt zurücklehnen, denn nachdem du dieses Buch gelesen hast, wirst du in der Lage sein, deinem Model die unendliche Palette der Posen zu zeigen und ihm helfen können, die Spielwiese der unbegrenzten Möglichkeiten zu entdecken.

Während ich diese ersten Sätze schreibe, komme ich mir vor wie ein Wunderheiler, der auf dem Jahrmarkt Pillen für ein unendliches Leben verkaufen will. Aber mir fällt keine andere Formulierung ein als „die unendliche Palette der unbegrenzten Möglichkeiten“. Und da dem partout so ist und dieses Buch nicht unendlich werden konnte, sehe ich es als eine Anleitung, diesen Schatz zu entdecken, mit offenen Augen durch das Schlaraffenland der Posen zu lustwandeln und sich inspirieren zu lassen.

So kann ich mich, wie schon in meinen ersten beiden Büchern, an dieser Stelle nur wiederholen und dir voller Enthusiasmus zurufen: Augen auf und los geht's!

Henrik Pfeifer

ÜBER MICH

Seit zehn Jahren gebe ich Fotoworkshops in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Teilnehmer sind nicht nur blutige Anfänger, sondern immer wieder auch Profis, die aus einer ganz anderen fotografischen Ecke kommen und mehr über meine Arbeitsweise wissen wollen. Food-, Sport-, oder Reportagefotografen wollen ebenso wie der Hobbyfotograf erfahren: Wie machst du das mit den Posen? Deine Models haben immer so coole Posen. Das sieht immer so natürlich aus, als hätte dein Model gerade zufällig so dagestanden und du hättest einfach nur einen Schnappschuss davon gemacht.

So weit gefehlt ist diese Vermutung auch gar nicht. Denn letzten Endes ist und bleibt ein Foto immer ein Schnappschuss. Im richtigen Augenblick abzudrücken, den Bruchteil einer Sekunde für die Ewigkeit festzuhalten, das macht für mich die Magie der Fotografie aus. Fragt sich also nur: Wie inszeniere ich diesen kurzen Moment, wie finde ich ihn oder wie kann ich meinem Model dabei helfen oder sogar mein Model mir dabei helfen?

Neben den Erfahrungen aus 40 Jahren des Fotografierens (davon die letzten 17 Jahre beruflich) habe ich viel aus dem Schauspielunterricht während meiner Jugend mitbekommen und mitgenommen. Wir haben damals sehr viel Wahrnehmungsübungen und Körperarbeit gemacht. Auch wenn ich nicht der athletischste und sportlichste Mensch bin, habe ich gelernt, meinen Körper wahrzunehmen, seinem Bewegungsdrang zu folgen und diese Fähigkeiten mit in die Fotografie einfließen zu lassen. Der Trick ist, immer wieder das Kind in sich wach zu rütteln und seinem ureigenen Spieltrieb zu folgen. Und das ist gar nicht so schwer, wie man vielleicht denken mag. Alles, was du dafür tun musst, ist, dich darauf einzulassen.

WAS SIND EIGENTLICH POSEN?

Diese Frage ist sehr einfach beantwortet, denn es gibt keine Körperhaltung, die nicht eine Pose wäre. Wenn du dir das vor Augen hältst, wirst du sehr schnell merken, wie einfach der Weg zu den unbegrenzten Möglichkeiten der unendlichen Posen ist, denn du musst vor der Kamera eigentlich nichts anderes machen, als weiterzuleben.

Wenn du dir das nicht vorstellen kannst, beobachte einfach mal andere Menschen, während sie sich unterhalten und dem anderen gerade zuhören. Egal ob sie dabei sitzen oder stehen: Dir wird auffallen, wie aktiv Menschen sind, obwohl sie sich eigentlich gerade nur unterhalten. Ohne darüber nachzudenken, rutschen sie von der einen Pobacke auf die andere, wechseln vom linken auf das rechte Standbein, kratzen sich am Hinterkopf, zupfen hier und da am Hemd, gehen sich durch die Haare, streichen sich über den Arm, gucken mal eben nach links oder rechts oder drehen sich kurz um, strecken sich und dehnen sich und nehmen besonders im Sitzen oft die interessantesten Körperhaltungen oder Posen ein.

Wenn wir nicht darüber nachdenken, sind wir eigentlich ständig in Bewegung. Diese ureigene Eigenschaft wird lediglich durch Fernseher oder Computer außer Kraft gesetzt. Ein einzelner Mensch, der durch ein solches Medium abgelenkt wird, neigt dazu, über einen langen Zeitraum in einer Körperhaltung zu verharren und nichts mehr zu machen, außer sich alle paar Minuten seine Cola und eine Handvoll Chips zum Mund zu führen.

Folge deinem Bewegungsdrang

Wenn wir das also außer Acht lassen, sind wir, die Gattung Mensch, eigentlich ständig in Bewegung und ein sehr aktives und lebendiges Wesen. Und genau diese von der Natur aus angeborene Eigenschaft, die jeder in sich trägt, gilt es zu aktivieren und uns zunutze zu machen. Wir müssen nichts Weiteres tun, als unserem Bewegungsdrang zu folgen. Lasse der Schwerkraft ihren Lauf. Wo zieht es deinen Körper hin, wenn du einfach mal nur so dasitzt? Die meisten lehnen sich dann erst einmal bequem zurück. Vielleicht zieht es dich aber auch nach vorne und du stützt dich mit den Ellenbogen auf den Oberschenkeln ab? Wohin fällt dein Körper dann? Vielleicht geht es nach links oder rechts weiter? Während du diese Zeilen ließt, kannst du dich schon mal dabei beobachten.

Darüber hinaus sind Menschen in der Regel von Natur aus sehr neugierig. Wenn wir es jetzt noch schaffen, diese Neugierde mit unserem meist bereits in der Kindheit verkümmerten Spieltrieb wieder in Gang zu setzen, werden wir zum Supermodel.

Hallo, wo ist die Kamera?



WIE BRINGT DER FOTOGRAF SEIN MODEL IN POSE?

Alles, was ich den Modellen mit auf den Weg gegeben habe, kannst du als Fotograf natürlich auch wunderbar nutzen, um dein Model anzuleiten, wenn du merkst, dass es Hilfe braucht oder noch nie vor einer Kamera gestanden hat. Eine häufige Situation auch mit gebuchten Modellen, die über eine Agentur kommen. Du hast ein unerfahrenes Model vor dir stehen, das schüchtern und nicht entspannt als Erstes fragt: „Was soll ich tun?“ Was nun?

Der Weg kann sein, dass man Inspirationen und Bilder von Posen, die einem gefallen, in einem Ordner oder einem Buch sammelt, um sie in einem Shooting seinem Model zeigen zu können. Allerdings ist meistens der Haken, dass sie dann bei einem anderen Model oder in einer anderen Situation gar nicht funktionieren.

Meiner Meinung nach muss eine Pose aus einem Prozess heraus entstehen. Nur dann kann sie natürlich wirken und passt auch zu dem Model. Etwas was bei dem einen Model cool rüberkommt, kann bei einem anderen Model hölzern und steif wirken.

Die Stärken und Schwächen herauskitzeln

Jeder Mensch hat seine ganz eigene Motorik und das ist bei einem Model auch nicht anders. Jedes Model hat seine Schwächen und Stärken, und für ein gutes Foto gilt es die Stärken herauszukitzeln. Es ist vertane Zeit, sich an etwas die Zähne auszubeißen, was einfach nicht funktionieren will, weil es dem Model nicht entspricht oder weil es sich damit unwohl fühlt.

Viel spannender ist es, selbst Posen zu erarbeiten und nicht einfach nur etwas nachzumachen. Betrachte dein Shooting als einen Abenteuerspielplatz der unbegrenzten Möglichkeiten. Lass dich überraschen von dem Unerwarteten. Das ist meistens spannender, als krampfhaft an etwas festzuhalten und in seinen Erwartungen enttäuscht zu werden. Je offener du auf das Model zugehst und ihm das Gefühl geben kannst, dass es cool so ist, wie es ist, und auch vor deiner Kamera einfach so sein darf, wie es ist, umso mehr wird es sich öffnen können, da es sich nur so sicher in seinem eigenen Körper fühlen kann.

Wie beginne ich ein Shooting?

Häufig beginnt ein Shooting damit, dass das Model ungeschützt und hilflos mitten in einem Raum steht. Diesen Moment kannst du dir sehr wahrscheinlich vorstellen, ohne ihn auszuprobieren.

Stelle dir vor, du stehst mitten auf einer Bühne eines Theaters im Rampenlicht vor Publikum und hast kein Drehbuch, keinen Text, keine Vorgabe, nichts, woran du dich orientieren könntest, und dann sagt einer: „Mach doch mal was.“ Ich glaube wir müssen nicht darüber diskutieren, dass das ein Moment ist, dem niemand ausgesetzt sein möchte.

Deinem Model geht es ganz genau so. Ohne eine konkrete Ansage, wird es schwer. Um diesen Moment zu umgehen, fange ich gerne an einem Tisch an. Das Model steht nicht hilflos im Raum herum und hat erst einmal etwas, woran es sich festhalten kann. Die Hände schlackern nicht hilflos im Raum herum, sondern bekommen einen Platz. Wenn kein Tisch vorhanden ist, gibt es vielleicht die Möglichkeit, sich rittlings auf einen Stuhl zu setzen und sich auf der Stuhllehne aufzustützen.

Auch wenn das vielleicht nicht die Fotos sind, die du eigentlich machen möchtest, ist es ein guter Einstieg, um miteinander warm zu werden und sich aufeinander einzugrooven. Selbst wenn du ein erfahrendes, routiniertes Model hast, kann das ein guter Einstieg sein.

Selbst erfahrene Schauspieler, die schon 20 oder 30 Jahre in ihrem Beruf sind, haben immer wieder Probleme damit, fotografiert zu werden. Es ist eine andere Situation, als mit Text und als jemand anderes auf der Bühne oder vor einer Filmkamera zu stehen. In einer Rolle kann man sich hinter der Figur, die man spielt, verstecken. Bei einem Fotoshooting soll man auf einmal ganz man selbst sein und muss Privates von sich zeigen. Man kann sich nicht hinter einer Rolle verstecken. Das macht es auch immer wieder für Profis schwer, sich auf einen Fotografen einzulassen.



TIPP

Um das Eis zu brechen, hilft es, sich als Fotograf dem Model zu öffnen. Erzähle etwas, was dich gerade beschäftigt, das dich „menschlich“ werden lässt. Vielleicht etwas, das du gerade in den Nachrichten gehört oder gelesen hast und deine Gedanken dazu. Je mehr du dich öffnest, umso mehr wird sich auch dein Model öffnen und dir mehr und mehr Vertrauen entgegenbringen können. Vertrauen ist eine wichtige Grundvoraussetzung, damit sich dein Model bei dir wohlfühlen kann.



Spring dich frei, hab Spaß dabei

Um Hemmungen zu überwinden, ist es hilfreich, das Model erst einmal in Bewegung zu bekommen. Zum einen bringt das seinen Kreislauf in Schwung, zum anderen wird der Blick frisch.

Wenn sich das mit dem Outfit und der Frisur vereinbaren lässt, lasse dein Model mit einer 180- oder 360-Grad-Drehung in eine neue Position springen. Nach jedem Auslösen soll das Model erneut springen. Das Tolle daran ist, dass dein Model beim Springen aufhört darüber nachzudenken, was es als Nächstes machen könnte. Es wird so sehr mit dem Springen und seinem Gleichgewicht beschäftigt sein, dass dafür einfach keine Zeit ist. Dabei ist es nicht wichtig, dass es besonders hoch oder akrobatisch springt. Vielmehr geht es um einen schnellen Positionswechsel, der dein Model daran hindert, darüber nachzudenken, was es tut, und ihm ermöglicht, einfach mal zu machen, ohne alles zu reflektieren und infrage zu stellen.

Spannend sind sowohl der Sprung selbst als auch der Moment danach. Wenn du schnell genug mit deiner Kamera bist, kannst du beide Momente erwischen. Am einfachsten ist es, mit Kommandos zu arbeiten. Zähle „eins, zwei, drei“, dann weißt du, wann dein Model springt, und hast vorher genügend Zeit, die Schärfe zu messen.



TIPP

Steigern kannst du das Spiel, indem du dein Model auf einem kleinen Trampolin hüpfen lässt. Es gibt sehr kleine, zusammenklappbare, die man quasi immer dabei haben kann. Das Springen darauf macht Spaß und bringt dein Model auf andere Gedanken. Das kann sehr hilfreich sein, wenn es nicht locker wird. Nach zehn Minuten auf dem Trampolin kommt dein Model aus der Puste und ist garantiert lockerer.



FOTOINSPIRATIONEN

Um dir weiter Input zu geben, habe ich auf den nächsten Seiten meine Lieblingsbilder, die während der Shootings für dieses Buch entstanden sind, zusammengestellt. Meine Idee dabei ist nicht, dass du das alles genau so nachmachst, sondern dich inspirieren lässt. Vertraue auf dein Gespür und deine eigene Kreativität, die mit Sicherheit vorhanden ist. Vielleicht muss sie nur genau wie der kindliche Spieltrieb wieder reaktiviert und entfacht werden.

Inspiziert werden kann man überall. Ich stelle immer wieder fest, dass mir die besten Ideen kommen, wenn ich mir etwas anschau, was gar nichts direkt mit dem, was ich mache, zu tun hat. Es geht also nicht darum, sich möglichst viele Fotos, Fotoausstellungen und Bücher von anderen Fotografen anzugucken. Auslöser für eine Idee kann oft etwas ganz anderes sein. Gehe zum Beispiel durch einen Supermarkt wie durch ein Museum. Alles was du dort siehst, riechst und hörst, kann auch eine Inspiration sein. Die Anordnung der Waren, die Musik aus den Lautsprechern, der Schriftzug auf einer Tomatensuppendose oder die Art und Weise, wie ein Mensch sich bewegt oder seinen Einkaufswagen schiebt oder die Wurst in Papier einschlägt. Gehe in Museen und schau dir die Werke alter Meister an. Bildhauerei, Malerei, Musik und Tanz: Nichts ist unwichtig oder vertane Zeit.



TIPP

Gehe neugierig mit offenen Augen durch die Welt und lasse dich treiben.



















NACHWORT

Alles, was ich in diesem Buch geschrieben habe, verstehe ich als Inspiration und nicht als dogmatische Regel. Du kannst meine Ideen und Vorschläge aufgreifen, nachmachen, verändern und weiterentwickeln. Das Buch soll dir deinen Einstieg im Umgang mit Posen erleichtern und dir die Scheu vor einer zu großen Erwartungshaltung nehmen. Letzten Endes geht es um nichts anderes, als Spaß zu haben und seinem Spieltrieb einen Platz im Leben zu geben.

Ich rufe dir wie immer an dieser Stelle ein herzliches: „Augen auf und los geht's!“ zu und verabschiede mich bis zum nächsten Shooting oder Workshop bei dir.



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-220-7 (Print)

ISBN 978-3-86910-231-3 (PDF)

ISBN 978-3-86910-232-0 (EPUB)

Der Autor: Henrik Pfeifer fotografiert seit mehr als 17 Jahren ausschließlich Menschen. Der Berliner Fotograf ist für viele Models und Schauspieler erste Wahl, wenn es darum geht, Persönlichkeit gekonnt in Szene zu setzen. Seit über zehn Jahren gibt er beliebte Workshops für Hobby- und Profifotografen, die lernen möchten, wie man Menschen fotografiert, ohne dass es gestellt aussieht. Für diesen Ratgeber verrät er leicht verständlich, wie jeder professionelle Posen finden kann – sei es als Fotograf oder Model.

Originalausgabe

© 2016 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbh & Co. KG,

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autor und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Dateiwerk GmbH, Nathalie Röseler, Pliening

Covergestaltung: Kerker + Baum Büro für Gestaltung, Hannover

Fotos: Henrik Pfeifer

Layout: Sehfeld, Hamburg

Satz: PER Medien & Marketing GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: Westermann Druck GmbH, Zwickau

Der Posing-Ratgeber für Fotografen und Models

Für alle, die sich großartige Fotos von Menschen wünschen: Dieser Ratgeber hilft Fotografen und Models, ihre Bilderergebnisse durch professionelles und zeitgemäßes Posing deutlich zu verbessern. Viele Beispiel-Abbildungen und einfache Übungen liefern dir eine schier unendliche Palette an Posing-Ideen. Perfekt für alle Fotografen und Models, die sich bei der Suche nach modernen Posen unsicher fühlen und endlich authentische Fotos möchten!



Alle Grundlagen und neue Trends verständlich erklärt

HENRIK PFEIFER fotografiert seit mehr als 17 Jahren ausschließlich Menschen. Der Berliner Fotograf ist für viele Models und Schauspieler erste Wahl, wenn es darum geht, Persönlichkeit gekonnt in Szene zu setzen. Seit über zehn Jahren gibt er beliebte Workshops für Hobby- und Profifotografen, die lernen möchten, wie man Menschen fotografiert, ohne dass es gestellt aussieht. In diesem Ratgeber verrät er leicht verständlich, wie jeder professionelle Posen finden kann – sei es als Fotograf oder Model.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-220-7



9 783869 102207 24,99 EUR (D)