

HENRIK PFEIFER

Grundlagen Porträt- und Aktfotografie

Profifotos in 3 Schritten

80 faszinierende Bildideen und ihre Umsetzung



humboldt

INHALT

●	Augen auf und los geht's	6
●	Über mich	7
●	1,2,3, Fotoworkshop kompakt: Bücher für Foto-Einsteiger	9
●	Der Umgang mit dem Licht: Einfach ausprobieren!	10
●	Die Technik: Nur zwei Dinge sind wichtig	22
	Zeit und Blende	22
	Tiefenschärfe verändern	26
	Belichtungszeiten: Kommt Zeit, kommt Rat	34
	Wenn das Licht knapp wird	37
	Belichtung messen	40
●	Das Equipment: Was brauche ich wirklich?	46
●	Die richtige Pose: Eine kleine Starthilfe	48
	Der Umgang mit dem Model	56
●	Fotoworkshop	57
	Themenübersicht	58
	Hommage an Marilyn	60
	Sexy Porträt	62
	Nachdenklich	64
	Wind in den Haaren	66
	Verstecken spielen	68

Cooler Pose	70
Spiegelung auf dem Tisch	72
Scherenschnitt	74
Lippen	76
Verträumt oder verliebt?	78
Scherenschnitt im Gegenlicht	80
Von oben	82
Leichte Aufsicht im Gegenlicht	84
Weglachen	86
Engelgleich	88
Engel in Schwarz-Weiß	90
Schattentauchen	92
Verdeckte Einblicke	94
Requisiten	96
Essen als Requisit	98
Verschmitzt	100
Kleine Diva	102
Nasses Gesicht	104
Porträt in der Sonne	106
Sexy Outfit und Kunstlicht	108
Zwei Seiten	110
Licht von hinten	112
Der Fotogeist	114
Wet-T-Shirt-Contest	116
Frau in Rot	118
Hinter Glas	120

Bademoden	122
Transparente Kleidung	124
Bauchfrei	126
Weniger ist mehr	128
Blick ins Dekolleté	130
Duschen in Unterwäsche	132
Aktporträt	134
Hands Up In The Air	136
Traum in Weiß	138
Mal raus schauen	140
Urlaubsschnappschuss	142
Reiterkleidung	144
Verdeckt und nackt zugleich	146
Rückenentzücken	148
Körperlandschaften	150
Unerwartete Schärfenwahl	152
Scharfe Augen	154
Basic Instinct	156
Verhör im Sonnenlicht	158
Voyeur	160
Unschärfer Vordergrund	162
Großstadttromantik	164
Gestreckter Oberkörper	166
Sonnenanbeterin	168
Industrieskulptur	170
Sonne oder Schatten?	172

Akt im Gegenlicht	174
Einfach nur da sein	176
Tageslichtstudio	178
Bettlaken als Reflektor	180
Wegschauen	182
Akt im Wald	184
Akt in der Sonne	186
Fuß im Bild	188
Morgenruhe	190
Selbstverliebt	192
Durchs Fenster	194
Die weiße Couch	196
Freches Mädchen	198
Akt mit Humor	200
Sinnlichkeit	202
Abendsonne in Räumen	204
Anonymer Akt	206
Lichtspiel	208
Mädchen mit Kamera	210
Sinnlicher Striptease	212
Kopfüber	214
Spiel mit der Scham	216
Aktporträt im Gegenlicht	218

Schlusswort 220

Register 221

AUGEN AUF UND LOS GEHT'S

Du hast dir eine Kamera gekauft oder eine Kamera geschenkt bekommen und willst gleich loslegen? Dann möchte ich deine Kreativität nicht bremsen. Schnapp dir deine Kamera, schalte die Vollautomatik ein, Augen auf und los geht's.

Wenn du die ersten Fotos gemacht hast, wirst du vielleicht mit dem einen oder anderen Foto unzufrieden sein und dich fragen, was du besser machen könntest. Genau dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Mit ein paar ein-

fachen Tipps kannst du die Qualität deiner Fotos verbessern und brauchst dafür nichts weiter als die Kamera, die du bereits in den Händen hältst.



ÜBER MICH

Mit dem Ziel, eine Fotoreportage für ein bekanntes Modemagazin zu machen, kaufte ich mir Anfang der 1990er-Jahre eine fette Fotoausrüstung mit mobiler Blitzanlage, verschiedenen Objektiven, einer teuren Profikamera und einem Fotolabor. Endlich wollte ich mich durch die Veröffentlichung in einem bekannten Modemagazin auf dem Markt behaupten und verschuldete mich in meinen jungen Jahren bei der Bank. Ich war der felsenfesten Überzeugung, dass ich erst durch den Besitz dieser Technik mit den großen, internationalen Fotografen mithalten könnte. Mit Sicherheit war es auch mein jugendlicher Größenwahn, der mich in die brennende Lage brachte, mir eine teure Fotoausrüstung zu kaufen, obwohl ich bis dahin noch überhaupt keinen Pfennig mit der Fotografie verdient hatte. Niemand hätte mich damals davon abbringen können, da ich der festen Überzeugung war, dass ich erst durch die entsprechende Technik wirklich gute und professionelle Fotos machen könnte. Es war teures Lehrgeld, wie sich später herausstellte.

Die vielen neuen Geräte überforderten mich, und die Qualität meiner Bilder wurde nicht besser. Verändert hatte sich nur mein Selbstwertgefühl. Ich kam mir inmitten meines ganzen Equipments unglaublich toll vor. Geld verdiente ich mit der Fotografie nach wie vor nicht. Da es noch keine digitalen Fotoapparate gab, verbrannte ich für

meine damaligen Verhältnisse Unmengen Geld für Filmmaterial, Filmentwicklung und Fotopapier. Die Schulden wurden immer größer und ich musste meine so sehr geliebte Fotoausrüstung Stück für Stück wieder verkaufen, um die Miete bezahlen zu können. Am Ende hatte ich nur noch den Fotoapparat mit einem einzigen Objektiv.

Doch ich gab nicht auf. Die Lust, Menschen zu fotografieren war nach wie vor da, und ich lernte mit dem, was ich jetzt noch hatte, zu arbeiten. Da ich keine Blitzanlage mehr besaß, setzte ich meine Models in die Nähe des Fensters und fing an, mit Tageslicht zu experimentieren. Erst jetzt wurde mir bewusst, dass es möglich war, mit dem vorhandenen Licht zu arbeiten. Durch den Verzicht auf Equipment wurde ich frei und begann, die Welt in neuem Licht zu sehen. Bis heute fotografiere ich ausschließlich mit Tageslicht und mit einem einzigen Objektiv. Alle Fotos in diesem Buch sind auf diese Weise entstanden. Aus dieser Erfahrung möchte ich Menschen, die Lust am Fotografieren haben, Mut machen, mit dem was sie haben glücklich zu sein. Selbstverständlich ist es schön, eine tolle Kamera zu besitzen, aber letzten Endes kommt es darauf an, die Motive zu sehen und den richtigen Moment aus einer bestimmten Perspektive zu entdecken. Dafür braucht man nichts weiter als seine Augen. Also sage ich erneut: Augen auf und los geht's.

Henrik Pfeifer

www.henrik-pfeifer.de

1,2,3, FOTOWORKSHOP KOMPAKT: BÜCHER FÜR FOTO-EINSTEIGER

In dieser Buchreihe geht es um den kreativen Umgang mit deiner Kamera. Daher werden wir alle Vollautomatikeinstellungen außen vor lassen. Du sollst selbst aktiv werden und eingreifen. Nur so hast du die volle Kontrolle über das Ergebnis und kannst deine eigenen Ideen kreativ umsetzen.

Natürlich wirst du ab und an auf die Bedienungsanleitung deiner Kamera zurückgreifen, dennoch lernst du auf den kommenden Seiten alles Nötige über die wichtigsten Funktionen und Einstellungsmöglichkeiten dieses faszinierenden Werkzeuges. Du wirst sehen: Es ist alles nicht so kompliziert, wie es am Anfang aussieht. Und du wirst sehr bald schon tolle Ergebnisse erzielen!

DER UMGANG MIT DEM LICHT: EINFACH AUSPROBIEREN!

Lichtbild, so wurde eine Fotografie früher genannt. Und das beschreibt wunderbar, worauf es in erster Linie beim Fotografieren ankommt. Ohne Licht kann man kein Foto machen.

Es ist nicht unwichtig, wie wir das Licht einsetzen, und sehr spannend, was wir dadurch erreichen können. Auf den folgenden Seiten lernst du, worauf man beim Fotografieren unter freiem Himmel, bei Gegenlicht, im direkten Sonnenlicht und in Räumen achten sollte.

Porträt unter freiem Himmel

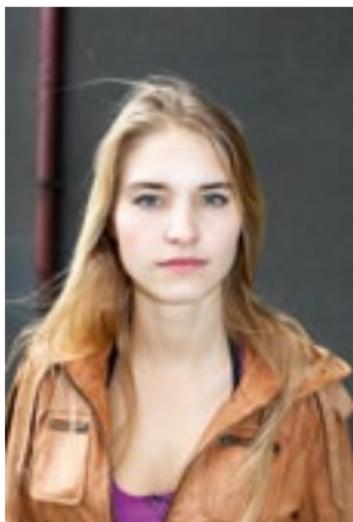
Beispiel ❶ zeigt: Es wäre besser, wenn das Licht anstatt von oben, von der Seite kommen würde. Die einfache Lösung: Der Einsatz eines Blitzes - siehe Beispiel ❷.

Besser ist es, wenn ich mir einen Ort suche, der von vornherein eine seitliche Lichtführung bringt. So etwas finde ich zum Beispiel unter einer Brücke, einem Vorbau oder in einer Hofeinfahrt – siehe Beispiele ❸ und ❹.



1

Da das Licht von oben kommt, werfen die Augenhöhlen einen Schatten über die Augen und die Augen erscheinen recht düster.



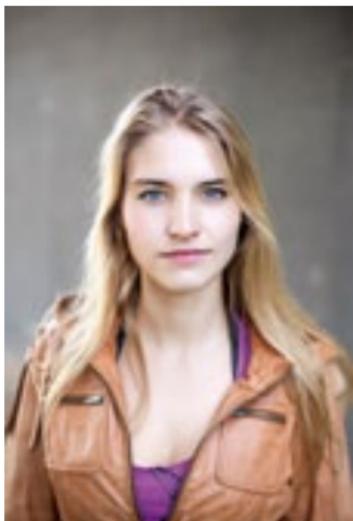
2

Das Fotografieren mit dem in der Kamera integrierten Blitz oder einem einfachen Aufsteckblitz erscheint jedoch meistens sehr unnatürlich.



3

Um eine seitliche Lichtführung zu bekommen, eignen sich als Location Orte, an denen das Licht von oben abgehalten wird: wie zum Beispiel unter Brücken, in Hauseingängen oder unter einem Vordach.



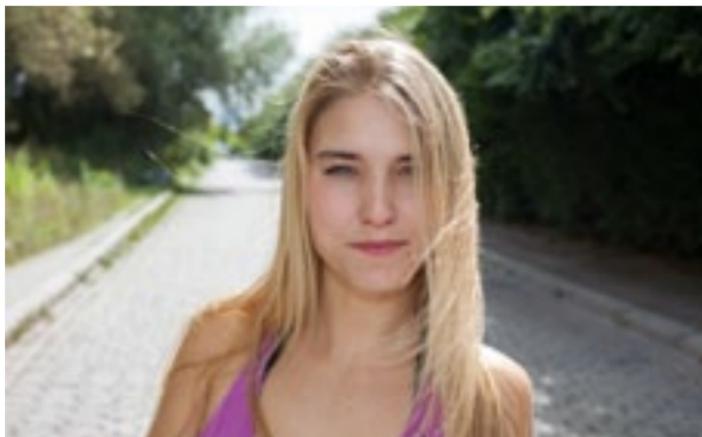
4

Da das Licht von oben abgehalten wird, scheint es automatisch von der Seite. In den Augen ist kein Schatten. Ganz im Gegenteil: Sie glänzen sogar.

Porträt im Gegenlicht



Der Hintergrund ist sehr hell und das Gesicht viel zu dunkel.



Auch hier besteht die Möglichkeit, mit einem Blitz gegen das Gegenlicht anzutreten.



Man kann auch versuchen, die Sonne hinter dem Model zu verstecken. Dann ist der Hintergrund zwar überbelichtet, das Gesicht ist aber noch gut zu erkennen.

Besser ist es, wenn das Licht nicht von hinten kommt, sondern wenn wir mit dem Licht fotografieren.



Das Gesicht ist im Verhältnis zum Hintergrund nicht zu dunkel. Da die Sonne zu stark scheint, musste das Model allerdings die Augen schließen.

Porträt in direktem Sonnenlicht



Im direkten Sonnenlicht entstehen harte Schatten. Die Nase wirft zum Beispiel einen unschönen Schatten quer durch das Gesicht.

Die besten Porträt-Ergebnisse erzielst du also mit einer Position zur Sonne, bei der kein Schatten stört.



Porträt in direktem Sonnenlicht mit wenig Schatten.

Oder wir suchen, wie schon im vorherigen Kapitel „Fotografieren unter freiem Himmel“ vorgeschlagen, Schatten. Am besten unter irgendeiner Art Dach, wie unter einer Brücke, in einer Hausdurchfahrt oder unter einer Bushaltestelle, da sonst das Problem mit dem Licht von oben bleibt.



Porträt im
Schatten unter
einem Dach.

Porträt in Räumen

Eine weitere Möglichkeit ist, in Räumen zu fotografieren. In der Regel befinden sich die Fenster an einer Raumseite und es gibt eine Raumdecke. Das Licht kommt also automatisch von der Seite.



Leerer Raum
mit Fenstern.



Porträt mit dem Licht
fotografiert.

Um ein weiches Porträt zu erreichen, versucht man, so wenig Schatten wie möglich zu haben. Das macht man am einfachsten, indem man mit dem Licht fotografiert.



Solange ich keinem direkten Sonnenlicht ausgesetzt bin, sind die Schatten viel weicher und ich kann mein Model auch seitlich zum Licht positionieren.

Vor allem beim Fotografieren eines nackten Körpers ist es sehr schön, das Model seitlich zum Licht oder sogar gegen das Licht zu positionieren, damit durch die Schatten die Formen des Körpers sehr deutlich abgebildet werden.

Steht das Model wie hier gerade zum Licht, ist das wunderschön für ein Porträt, da die Augen leuchten und keine störenden Schatten das Gesicht verfremden. Für eine Aktaufnahme ist es spannender, wenn der Körper Formen bekommt. Zum Modellieren von Formen benötigt man Schatten.



Nackter Oberkörper
gerade zum Licht.



Nackter Oberkörper seitlich zum Licht.



Nackter Oberkörper fast gegen das Licht.

Nachdem du die grundsätzlichen Dinge, die man über den Umgang mit dem Licht wissen sollte, ausprobiert hast, ist es an der Zeit, dass du dich ein wenig mit der Technik auseinandersetzt. Aber keine Panik: Nur zwei Dinge sind wichtig.

Verträumt oder verliebt?

1 Die Idee des Bildes

Durch die entspannte Sitzposition in Verbindung mit seinem strahlenden Lächeln, wirkt das Model ein wenig verträumt und dem Betrachter sehr vertraut. Es könnte auch ein Schnappschuss sein, den ein Freund von seiner Freundin gemacht hat.

2 Du brauchst

- ▶ Objektiv mit einer Brennweite zwischen 50 und 100 mm
- ▶ Raum mit Fenster
- ▶ Tisch mit zwei Stühlen

3 Umsetzung

1. Stelle deine Kamera auf manuelle Steuerung (M) und die Blende des Objektivs auf 2,8 oder kleiner, um einen weichen Schärfenverlauf und einen unscharfen Hintergrund zu erreichen.
2. Die Verschlusszeit und die ISO passt du den Lichtbedingungen an. Versuche grundsätzlich, mindestens eine 1/125 s oder kürzere Belichtungszeit zu erreichen.
3. Setze dich mit dem Rücken zum Fenster an einen Tisch. Positioniere das Model dir gegenüber an einen Tisch. Es schaut in die Richtung des Fensters. Vielleicht findet sich eine Armlehne, auf der das Model, wie auf dem Foto, ein bisschen herumlungern kann.



Engel in Schwarz-Weiß

1 Die Idee des Bildes

In der gleichen Location wie im Bild davor, wieder ein Porträt im Gegenlicht. Die riesige, zu einem Halbrund gebogene Fensterfront, ermöglichte im Gegenlicht zu fotografieren und gleichzeitig eine seitliche Lichtführung zu haben.

2 Du brauchst

- ▶ Objektiv mit einer Brennweite zwischen 50 und 105 mm
- ▶ hellen Raum mit hohen und großen Fenstern

3 Umsetzung

1. Stelle deine Kamera auf manuelle Steuerung (M) und die Blende des Objektivs auf 2,8 oder kleiner, um einen weichen Schärfenverlauf und einen unscharfen Hintergrund zu erreichen.
2. Die Verschlusszeit und die ISO passt du den Lichtbedingungen an. Versuche grundsätzlich mindestens eine 1/125 s oder kürzere Belichtungszeit zu erreichen.
3. Stelle dein Model vor einen weißen oder hellen Hintergrund seitlich zu einem sehr hohen Fenster. Durch die seitliche Lichtführung entsteht ein stärkerer Schatten auf der linken Gesichtshälfte. Eine wunderbare Gelegenheit für ein Bild in Schwarz-Weiß.



105 mm / f2,4 / 1/125 s / ISO 400

Rückenentzücken

1 Die Idee des Bildes

Ein schöner Rücken kann auch entzücken.

2 Du brauchst

- ▶ Objektiv mit einer Brennweite zwischen 50 und 100 mm
- ▶ Raum mit Fenster
- ▶ Sprühflasche mit Wasser

3 Umsetzung

1. Stelle deine Kamera auf manuelle Steuerung (M) und die Blende des Objektivs auf 2,8 oder kleiner, um einen weichen Schärfenverlauf und einen unscharfen Hintergrund zu erreichen.
2. Die Verschlusszeit und die ISO passt du den Lichtbedingungen an. Versuche grundsätzlich mindestens eine 1/125 s oder kürzere Belichtungszeit zu erreichen.
3. Das Model steht seitlich zum Licht vor der Wand und stützt sich mit den Händen an dieser ab. Mit der Sprühflasche verteilst du einen leichten Nebel auf seinem Rücken, sodass sich Tröpfchen auf der Haut bilden. Durch die seitliche Lichtführung entstehen Schatten auf dem Körper, die die Muskulatur und weichen Formen deutlich hervortreten lassen. Der gewollt unscharfe Hintergrund ergibt sich von selbst aus der damit bewirkten langen Brennweite und der offenen Blende.



Akt im Gegenlicht

1 Die Idee des Bildes

Auch in einem Raum können wir extremes Gegenlicht haben. Wenn die Sonne tief genug steht und direkt durchs Fenster herein scheint, ist es nicht so einfach, zu fotografieren. Deswegen habe ich einen Großteil des Lichts mit dem Model verdeckt und das Model einfach ins Dunkle schauen lassen.

2 Du brauchst

- ▶ Objektiv mit einer Brennweite zwischen 30 und 100 mm
- ▶ Raum mit einem Fenster

3 Umsetzung

1. Stelle deine Kamera auf manuelle Steuerung (M) und die Blende des Objektivs auf 2,8 oder kleiner, um einen weichen Schärfenverlauf und einen unscharfen Hintergrund zu erreichen.
2. Die Verschlusszeit und die ISO passt du den Lichtbedingungen an. Versuche grundsätzlich mindestens eine 1/125 s oder kürzere Belichtungszeit zu erreichen.
3. Wenn die Sonne so sehr ins Zimmer scheint, dass es fast unmöglich wird, zu fotografieren, hilft es oft, sich weit ins Innere des Zimmers zurückzuziehen, um dem direkten Sonnenlicht so weit wie möglich zu entkommen. Das Model hat sich vom Fenster abgewandt und lässt nur auf Brust und Bauch ein wenig Licht von der Seite darauf scheinen. Fotografiere also gegen das Licht.



Akt in der Sonne

1 Die Idee des Bildes

Ein Aktbild unter freiem Himmel bei Sonnenschein.

2 Du brauchst

- ▶ Objektiv mit einer Brennweite zwischen 50 und 100 mm
- ▶ Sonnenschein

3 Umsetzung

1. Stelle deine Kamera auf manuelle Steuerung (M) und die Blende des Objektivs auf 2,8 oder kleiner, um einen weichen Schärfenverlauf und einen unscharfen Hintergrund zu erreichen.
2. Die Verschlusszeit und die ISO passt du den Lichtbedingungen an. Versuche grundsätzlich mindestens eine 1/125 s oder kürzere Belichtungszeit zu erreichen.
3. Das Model kniet mit leicht gespreizten Beinen auf dem Boden und streckt sich der Sonne entgegen. Die geschlossenen Augen richten sich ebenfalls in Richtung der Sonne. Finde eine Position, in der du selbst keinen Schatten auf das Model wirfst und gleichzeitig so nah wie möglich aus der Richtung der Sonne fotografieren kannst. So entstehen nur leichte Schatten auf dem Körper des Models.

