Martina Klein
fotografie

Gehörst Du zu den Menschen, die Reißaus nehmen, sobald eine Kamera oder ein Handy gezückt wird? Weil Du das Gefühl hast, auf Bildern immer unvorteilhaft auszusehen? Behauptest Du deshalb von Dir, Du seist einfach unfotogen und das kann man eben nicht ändern? Falsch. Niemand muss auf Bildern schrecklich aussehen. Hier verrate ich Dir die Tipps, die ich sonst nur meinen KundInnen bei Fotoshootings an die Hand gebe …

Meine besten Profi-Tipps für schönere Fotos

1. DIE KAMERA IST DEIN FREUND

Manche Menschen stehen vor einer Kamera wie vor einem Erschießungs-kommando. Dass das nichts werden kann, ist klar, oder? Unbehagen oder gar Angst sind nicht die richtigen Unterstützer für schöne Bilder, sie vergiften die Atmosphäre (und Deine ganze Haltung).

Darum: Entspanne Dich! Ich weiß, das ist leichter gesagt als getan. Aber die Kamera ist nicht Dein Feind. Im Gegenteil, sie hilft dabei, wunderschöne Momente einzufangen und Bilder von Dir festzuhalten, die Dein schönstes Ich zeigen. Versprochen.

2. ZEIGE HALTUNG

Ich sage meinen Kundinnen immer, Posen ist wie Tanzen. Denn Du brauchst drei Dinge: Körperspannung, eine lockere Hüfte und einen Rhythmus.

Deine Körperspannung kommt aus dem Lendenbereich. Lege Deine Hand im Rücken eine Breite über Dein Steißbein. Genau da kommt Deine Körperspannung her. Spürst Du es? Geh bewusst ins Hohlkreuz und bemerke, wie sich Deine ganze Haltung ändert. Die Schultern bleiben übrigens locker und vor allem unten.

Locker in den Hüften einzuknicken nimmt die Steife aus Deiner Haltung. Probiere es, im Stand hin und her zu wiegen. Rechte Hüfte, linke Hüfte. Dabei knickt jeweils ein Bein leicht ein. Ja, genau so. Rhythmus unterstützt Dich dabei und Du vermeidest damit, zu statisch zu werden.

3. FRONTALANGRIFF

Wenn Du frontal vor der Kamera stehst, wird das Bild sehr statisch wirken. Das sieht selten gut aus. Außerdem macht diese Haltung einfach nicht schlank. Sie ist unvorteilhaft. Drehe Dich mit dem Oberkörper ein wenig zur Seite, dabei mache gerne mit einem Bein einen kleinen Schritt nach vorne. Eine Schulter zeigt jetzt näher zur Kamera.

Jetzt noch leicht die Hüfte einknicken, das Gewicht auf das leicht gebeugte Bein (dadurch wird der Rücken gerade) und Deine Haltung ist perfekt.

4. LÄCHLE

Es klingt profan, aber ein lächelndes Gesicht ist einfach attraktiver (der strenge Modellblick mag in einem faltenfreien, straffen Gesicht Anfang 20 gut aussehen, im Wechseljahralter ist das aber leider selten der Fall). Um entspannt und authentisch Lächeln zu können hilft dieser Trick: Schließe die Augen, wandere mit Deinem Geist zu einem Ort oder zu einer Person, der/die positive Gefühle in Dir auslösen. Lass das ruhig eine Weile auf Dich wirken. Dann öffne die Augen und präsentiere Dich mit genau diesem Gefühl der Kamera. Man wird dieses Lächeln auch in Deinen Augen sehen - und das sieht einfach umwerfend aus.

5. ARME ARME

„Und was soll ich mit meinen Armen machen?“ Tja, gar nicht so leicht eine natürliche Armhaltung zu finden, oder? Versuche einmal, die Arme locker vor dem Körper zusammenzuführen und das Handgelenk des einen Arms mit der Hand des anderen leicht zu umfassen. Das ist ein guter Start ...

Martina Klein fotografie

6. KINN!

Ach ja, das Kinn. Ab einem bestimmten Alter ist es nicht unser Freund. Aber auch hier gibt es Abhilfe. Erstens stehst Du ja sowieso schon mit guter Körperspannung und entspannten Schultern vor der Kamera (siehe oben), das gefällt auch dem Kinn. Zweitens kannst Du Deine Zunge gegen Deinen Gaumen pressen, das strafft die Muskeln und Du bekommst eine schöne Kinnlinie. Und der ultimative Trick ist es, das Kinn nicht zu hoch zu nehmen. Als Fotografin möchte ich viel mehr von Deiner Stirn, als von Deinem Kinn sehen. Und als gute Fotografin gebe ich Dir beim Shooting Anweisung wie weit Du Dein Kinn nach oben oder unten bewegen sollst.

8. MAKE-UP & STYLING

Die Kamera sieht viel mehr als das menschliche Auge. Darum empfehle ich für ein Fotoshooting Make-up zu tragen, gerne ein wenig mehr als üblicherweise, und bitte vergiss weder die Augenbrauen noch den Lippenstift. Dieser sollte nicht zu dunkel sein, aber röter als Deine natürliche Lippenfarbe. (Tipp für spontane Shootings: Hast Du keinen Lippenstift zur Hand, dann beiße Dir auf die Lippen und befeuchte sie mit der Zunge.)

Ganz wichtig für ein Shooting ist auch, dass Du gut abgepudert bist. Sonst glänzt Du auf den Fotos einfach zu stark.

Beim Styling ist entscheidend, dass Du Dich wohl fühlst. Nichts sollte kneifen oder Dich einengen. Das würde man auf den Bildern sofort sehen. Meine Empfehlung ist ein eher ruhiger Look. Auffällige Muster solltest Du vermeiden, da sie zu sehr von Dir ablenken. Am besten ist es, für das Fotoshooting mehrere Outfits zum Wechseln mitzubringen.

7. VERTRAUEN IST GUT, KONTROLLE IST BESSER

Apropos gute Fotografin! Eine gute Fotografin (natürlich auch ein guter Fotograf) wird Dich immer einen Blick auf das Ergebnis werfen lassen. Schließlich bist Du die Hauptperson. So kann ich zum Beispiel meinen Kundinnen auch besser erklären, was ich meine, wenn ich ihnen Anweisungen gebe.

Du wirst sehen, mit diesen Tipps wirst Du in Zukunft den Unterschied auf Bildern von Dir sehen. Und wenn Du jetzt Lust auf ein professionelles Fotoshooting bekommen hast, dann melde Dich bei mir per Mail hallo@martinakleinfotografie.de