Sonya Osmy

Familien-fotografie

Das Lern- und Praxisbuch für Eltern

dpunkt.verlag

Sonya Osmy arbeitet seit 2007 als Porträtfotografin. Doch erst nach der Geburt ihrer Tochter im Jahr 2015 entdeckte sie den großen Wert von authentischen, gefühlvollen Familienbildern. Seit 2016 führt sie ihr eigenes Unternehmen als Familienfotografin und wird mittlerweile von einem stetig wachsenden Team unterstützt. Seit 2017 hat sie ihren regelmäßig ausgebuchten Elternfotokurs »Blende-ISO-Dingsbums« in Hamburg etabliert. In ihren Fotokursen hat sie festgestellt, dass Eltern immer wiederkehrende Fragen und Probleme beim Fotografieren ihrer Familie haben und entschied sich deshalb, ein Buch zu schreiben, das all diese Fragen beantwortet. Sonya liebt Poesie, Musik und das Barfußlaufen im Wald und über Wiesen. Sie ist davon überzeugt, dass liebevoll fotografierte Bilder ein unbezahlbares Geschenk an die Kinder dieser Welt sein können.

Papier plus PDF.

Zu diesem Buch – sowie zu vielen weiteren dpunkt.büchern – können Sie auch das entsprechende E-Book im PDF-Format herunterladen. Werden Sie dazu einfach Mitglied bei dpunkt.plus+:

www.dpunkt.plus

Sonya Osmy

Familienfotografie

Das Lern- und Praxisbuch für Eltern

dpunkt.verlag

Sonya Osmy
www.kinderfotohamburg.de

Lektorat: Boris Karnikowski
Lektoratsassistenz: Anja Weimer
Copy-Editing: Kerstin Grebenstein, *www.buch-fuer-buch.de*
Layout und Satz: Veronika Schnabel
Herstellung: Stefanie Weidner, Frank Heidt
Umschlaggestaltung: Helmut Kraus, *www.exclam.de*
Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, 39240 Calbe (Saale)

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

ISBN:
Print 978-3-86490-828-6
PDF 978-3-96910-290-9
ePub 978-3-96910-291-6
mobi 978-3-96910-292-3

1. Auflage 2021
Copyright © 2021 dpunkt.verlag GmbH
Wieblinger Weg 17
69123 Heidelberg

Hinweis:
Der Umwelt zuliebe verzichten wir auf die Einschweißfolie.

Schreiben Sie uns:
Falls Sie Anregungen, Wünsche und Kommentare haben, lassen Sie es uns wissen:
hallo@dpunkt.de.

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 elektronischen Systemen.

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

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

5 4 3 2 1 0

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 1

Grundlagen 5

Kapitel 1
Warum wir unsere Familie fotografieren wollen (oder: der Wert eines Fotos) 6

Fotografieren kann Liebe, Verbundenheit und Wertschätzung ausdrücken 6
Fotografieren kann eine Sehnsucht stillen 6
Du kannst Liebesbriefe mit deinen Fotos schreiben 7

Kapitel 2
Inspiration trotz Alltag 9

Kapitel 3
Lächle mal! – Kommunikation beim Fotografieren 13

Kapitel 4
Licht 15

Tageslicht draußen – einfache und schwierige Lichtsituationen 15
Tiefstehende Sonne 27
Fensterlicht in Räumen nutzen 36

Kapitel 5
Bildgestaltung 40

Perspektiven 40
Der Vordergrund 44
Der Hintergrund 45
Der Bildausschnitt und die Drittelregel 46

Workshops 55

Kapitel 6
Geborgen im Arm 56

Kapitel 7
Babyporträts 63

Im Tragetuch 68

Kapitel 8
Stillfotos 72

Von oben 73
Von oben über die Schulter 75
Die Mama im Fokus 76
Mehr Raum lassen 77
Details 79
Babys, die nicht gestillt werden 79

Kapitel 9
Geschwister gemeinsam fotografieren 80

Kapitel 10
Malende Kinder 90

Kapitel 11
Kinderporträts: Lass dir einen Bären aufbinden! 94

Kapitel 12
Mit den Großeltern 98

Spaziergang 101
Im Garten 103
Drinnen 104

Kapitel 13
Kindergeburtstag 106

Die Geburtstagsreportage. 107
Die Feier 110

Kapitel 14
Bei der Ostereier-Suche 115

Kapitel 15
Weihnachtszeit 121

Weihnachtliche Bewegungsunschärfe
(und ein klitzekleiner Trick dagegen) 133

Kapitel 16
Im Urlaub 136

Kapitel 17
Fotos von dir: Lass dich selbst fotografieren! 143

Kapitel 18
Bildauswahl statt Bilderflut 147

Kleine Fotoschule 151

Kapitel 19
Equipment 152

Ein Plädoyer für die Kamera (und Respekt für smarte Handykameras) . 152
Gute Gründe, trotzdem manchmal mit dem
Smartphone zu fotografieren 157
Welches Equipment du brauchst (und welches nicht) 160
DSLR und DSLM – Unterschiede, die für dich relevant sein könnten . . . 162
Dein Objektiv 164
Brennweiten und der Crop-Faktor 165
G.A.S. (und die vollständige Heilung davon) 171

Kapitel 20
Kameraeinstellungen 174

Die Blende – das Geheimnis des unscharfen Hintergrundes. 176
ISO. 181
Belichtungszeit 185
Richtig belichten im Modus Zeitautomatik 188
Andere Belichtungsprogramme 198

Kapitel 21
Richtig scharfstellen 200

Was muss scharf, was darf unscharf sein? 201
Wie du fokussierst. 203

Kapitel 22
Einmalige Grundeinstellungen 206

Weißabgleich 206
Dateiformat 207
Fokus 208
Aufnahmemodus 208

Betriebsart. 208
Messmethode 209
Belichtungskorrektur 210

Kapitel 23
Typische Probleme 211

»Meine Bilder verwackeln (Bewegungsunschärfe).« 211
»Es ist nicht das scharf, was ich scharf haben wollte.« 212
»Wenn ich mehrere Kinder fotografiere, sind nie alle scharf.« 213
»Es ist immer alles scharf. Ich will einen unscharfen Hintergrund.« 213
»Mein Foto ist komplett überbelichtet.« 214

Kapitel 24
Typische Fehler (und wie man sie vermeidet) 215

Kapitel 25
Einfach, aber wirkungsvoll: die Basics der Nachbearbeitung 234

Schritt: Tonwertkorrektur für Helligkeit und Kontrast 235
Schritt: Farben, Sättigung, Dynamik 239
Schwarz-Weiß-Bilder 245
Fotos mit warmer Lichtstimmung. 247

Index 252

Einleitung

Ein Foto ist dir gut gelungen, wenn du beim Betrachten etwas spürst. Wenn du es anschaust und den Blick gar nicht mehr abwenden möchtest. Wenn du vielleicht jetzt schon ahnst: Dieses Bild wird dich begleiten, bis du alt und schrumpelig bist, und wird auch dann noch intensive Erinnerungen und Gefühle aus dieser Zeit aufleben lassen.

Ich wünsche dir und deiner Familie, dass auch du Bilder erschaffen kannst, die den Wert eures Familienlebens und das ganze Glück einer Kindheit in sich tragen und aufbewahren werden.

In diesem Buch habe ich all meine Erfahrungen und Erkenntnisse der letzten Jahre als Familienfotografin, Dozentin von Elternfotokursen und als fotografierende Mama für dich aufgeschrieben. Nutze es als Wegweiser, als Inspirationsquelle und als Ratgeber.

Nachdem ich dir hier zunächst von meinen grundlegenden Erkenntnissen über meine Art der gefühlvollen Familienfotografie erzähle, findest du im nächsten Abschnitt ganz viele Workshops mit Beispielfotos und Erklärungen zu einer entspannten, gefühlvollen Herangehensweise. Du wirst sehen: Einerseits ist es essenziell, deinen Blick für die passenden Momente zu schärfen und diese dann unter Berücksichtigung von Licht, Perspektive und Ausschnitt stimmig festzuhalten. Andererseits kannst du, wohldosiert hier und da auch ein bisschen »nachhelfen« und fotogene Situationen hervorrufen. Ich schreibe bewusst »gut dosiert«, denn meistens ist es sinnvoll, die Familie nicht mit Fotoshooting-Erwartungen unter Druck zu setzen. So arrangiere ich manchmal etwas für Fotos, ohne dass die Kinder unbedingt den Zweck des Arrangements erkennen.

So geschehen beim Foto auf dem Buchcover: Draußen war tiefstehende Märzsonne. Mein Kind hatte schon einen Boxhandschuh an und erwartete den Papa mit dem zweiten Boxhandschuh zum Kampf. Mein Kind war wild und glücklich und tobte durchs Wohnzimmer. Das wollte ich genau so fest-

halten, aber nicht im Wohnzimmer, sondern draußen in der Abendsonne. Weil das Licht einfach traumhaft schön war. »Komm, wir warten draußen unterm Kirschbaum auf Papa! Da habt ihr mehr Platz zum Kämpfen.« Zum Glück hielt meine Tochter das für eine gute Idee. Ich schnappte die Kamera, wir rannten raus und meine Tochter zeigte mir, welche Box-Moves sie schon draufhatte. Ich hielt meine Bewunderung nicht zurück »Wow, du bist so stark!« und fotografierte nebenbei. So ist eine ganze Reihe wundervoller Bilder entstanden. Alle authentisch und entspannt. Hätte ich gesagt »Komm wir gehen raus und machen ein kleines Fotoshooting!« wäre es vielleicht nicht so authentisch geworden.

Auch, wenn wir hier und da mal etwas ins rechte Licht rücken, das Fotografieren kann oft zur Nebensache gemacht werden. Wenn du Lichtsituationen bereits bewerten, sehen und verstehen kannst, dann wirst du oft intuitiv und entspannt etwas ins rechte Licht rücken oder in perfekten Lichtsituationen die Kamera umso lieber hervorholen. Im Kapitel über »Licht« ab Seite 15 helfe ich dir, Licht im Alltag zu sehen und zu verstehen. Ich erkläre die Besonderheiten des Tageslichts draußen, was du bei tiefstehender Sonne beachten musst, und erkläre dir auch, wie du Fensterlicht in Räumen gut nutzen kannst.

Denn ein ergreifender Moment allein reicht nicht immer für ein emotionales Foto, das dem Moment gerecht wird. Es ist immer ein Zusammenspiel von Licht und der Handlung, die du einfangen möchtest.

Authentische Fotos zu erschaffen bedeutet also nicht, dass wir immer alles dem Zufall überlassen müssen. Wir brauchen Offenheit für die Momente und ein Gespür, wann und wie wir gut dosiert ein kleines Bisschen hinzufügen können, um ein wundervolles Bild zu erschaffen.

Bilder, die Emotionen transportieren, setzen auch voraus, dass du lernst, deine Inspiration zu spüren. Inspiration ist kein komplizierter Hokuspokus, sondern ein Gefühl, ein Impuls, der dir im Alltag oft begegnen wird. Im Abschnitt »Inspiration trotz Alltag« ab Seite 9 bereite ich dich darauf vor, dich ganz bewusst im Alltag inspirieren zu lassen. Denn das Verständnis von Technik, Licht und Bildgestaltung führt dich erst zu gefühlvollen Bildern, wenn du lernst, deine Inspiration zu spüren.

Was die Technik anbetrifft, möchte ich dich gleich vorweg beruhigen: Grundlegend für das Gelingen dieser Workshop-Ideen und das gefühlvolle Fotografieren sind zum Glück nur einige einfache Basics, die ich dir in der Fotoschule erkläre. Du darfst darauf vertrauen, dass diese wenigen Kapitel, die ich für dich auf ein minimales Maß reduziert habe, genau die Informationen enthalten, die du wirklich brauchst, um das Beste aus deiner Kamera und den schönen Momenten deines Familienlebens herauszuholen. Alle unwichtigen Informationen, die dich nicht weiterbringen, habe ich bereits für dich herausgefiltert.

Dieses Buch soll dich dabei begleiten, deinen Blick *entspannt* auf das Wesentliche zu richten.

Denn glaubst du wirklich, dass Profifotografen immer im manuellen Modus fotografieren? Von diesem Irrglauben darfst du dich freimachen und ganz entspannt das Kapitel »Richtig belichten im Modus Zeitautomatik« ab Seite 188 lesen. Hier erfährst du, warum dieser Aufnahmemodus für die Familienfotografie ein perfekter Trick ist. Und du erfährst natürlich auch, wie du das Beste aus der Zeitautomatik herausholst.

Wenn du dich jetzt fragst, ob angesichts der rasanten technischen Fortschritte überhaupt noch Kameras gebraucht werden oder ob ein Smartphone mit guter Technik nicht ausreicht, dann lass mich dir sagen: Jein. Das Smartphone hat Vorteile und sollte nicht verteufelt werden. Doch die Kamera hat mindestens einen ganz entscheidenden Vorteil, mit dem sie das Smartphone um Längen übertrumpft. Und das trotz des Fortschrittes, den Smartphone-Kameras in den nächsten Monaten und Jahren machen werden. Kleiner Spoiler: Es hat nichts mit der Technik zu tun. Gründe, mit dem Smartphone zu fotografieren, und ein Plädoyer für die Kamera, in dem ich das Geheimnis um ihren entscheidenden Vorteil lüfte, findest du ab Seite 152.

Bevor du nun motiviert mit dem Lesen und Üben beginnst, möchte ich dir noch etwas Essenzielles mitgeben: Fotografieren darf sich leicht anfühlen. Lass dich nicht verunsichern von all den technischen Details. Du kannst niemals alles auf einmal lernen und umsetzen und dann wie durch Zauberhand zum perfekten Ergebnis kommen. Vertrau mir: Es ist ein Prozess. Lass dich nicht verwirren. Höre immer auf deine Intuition!

Grundlagen

KAPITEL 1

Warum wir unsere Familie fotografieren wollen

(oder: der Wert eines Fotos)

Beobachten. Fühlen. Klick.

Fotografieren kann Liebe, Verbundenheit und Wertschätzung ausdrücken

Ich meine damit nicht die Eltern auf dem Spielplatz, die ihre Kinder zurechtweisen, weil sie auf den Fotos »immer so blöd gucken«. Kennst du das? Eltern, die es gerne auf ihre Kinder schieben, wenn sie mit ihren Fotos nicht zufrieden sind? Die gibt es zuhauf und ich wünsche dir, dass deine Herangehensweise wertschätzender ist: Denn ich meine hier die Eltern, die sich Zeit nehmen, um zu beobachten und wahrzunehmen, was sie dabei fühlen, und dann ein Foto machen. Die Eltern, die beim Fotografieren ganz im Hier und Jetzt sind, die keinen schnellen Schnappschuss machen, um dann wieder zu WhatsApp zurückzukehren, oder die mit ihren Gedanken ganz woanders sind, während sie ein Foto aufnehmen. Ich meine die Eltern, die sich Mühe geben, um diesen Moment auf die bestmögliche Art mit der Kamera festzuhalten, und so eine Erinnerung schaffen, die dem Moment gerecht wird, den sie gerade ganz bewusst miterleben. Denn an welches Gefühl sollte ein Foto dich erinnern, wenn du in dem Moment gar nichts gefühlt hast, weil du mit den Gedanken woanders warst?

Fotografieren kann eine Sehnsucht stillen

Es gibt Momente, da wünsche ich mir, das, was ich jetzt fühle, für immer greifbar zu machen. Es wiedererlebbar zu machen. Manchmal erlebe ich Momente mit meiner Tochter, die ich sehr liebe, dass mich der Gedanke an die

Vergänglichkeit fast wahnsinnig macht. So sehr ich auch weiß, dass jede Zeit in unserem Leben neue, wunderbare und unwiederbringliche Momente für uns bereithält, möchte ich dennoch manche Momente und Gefühle konservieren. Ich habe keine Angst vor Vergänglichkeit, sondern freue mich auf alles, was kommt. Doch wie traurig wäre es, diese Gefühle aus dem Jetzt zu vergessen und sie im Alltag mit den Jahren verschwinden zu lassen. Mit meinen Fotos gelingt mir das Konservieren oft.

Du kannst Liebesbriefe mit deinen Fotos schreiben

Du kannst deinem Kind in vielen Jahren nicht nur zeigen, wie es aussah und was es gemacht hat. Du kannst ihm zeigen, wie du es gesehen hast. Ihm einen Blick durch deine liebenden Augen ermöglichen. Ein mit Achtsamkeit, mit Wertschätzung und Ruhe aufgenommenes Foto hat die Macht, deinem Kind später ein Gefühl für deine nicht in Worte fassbare Liebe zu vermitteln: »Stell dir das mal vor. So habe ich dich gesehen, mein Kind. So habe ich dich in deinen stillsten Momenten beobachtet und geliebt. So habe ich deine wildesten Augenblicke wahrgenommen. So habe ich die Verbindung zwischen dir und meinem Partner erlebt.«

So ein Bild kann die Macht haben, unser Herz noch in 50 Jahren rasen zu lassen, uns und unseren Kindern Tränen in die Augen zu treiben und uns Gänsehaut zu bereiten. Solche Bilder sind ein Erbe, welches unsere Kinder wie einen Schatz aufbewahren werden.

So wertvoll können Fotos sein!

Es geht nicht nur darum, mit dem Handy schnell einen Schnappschuss von einer netten Situation zu knipsen. Ja, auch die unliebsam aufgenommenen Schnappschüsse werden uns an etwas erinnern. Daran habe ich keinen Zweifel. Doch je mehr Achtsamkeit, Wertschätzung und Ruhe wir im Moment des Fotografierens aufbringen, desto spürbarer wird der Moment auf dem Bild.

Ich vermute, du hältst dieses Buch in der Hand, weil dir die Schnappschüsse nicht reichen. Weil du eine Sehnsucht danach hast, die Magie der Kindheit zu konservieren, und deine Fotos aber noch nicht den Augenblicken

gerecht werden. Weil sie nicht das zeigen, was du gesehen und gefühlt hast. Vielleicht fällt Dir auf, dass deine Bilder oft gestellt und gezwungen wirken und du willst einfach mehr Echtheit und mehr Gefühl in deinen Bildern. Du wünschst dir Sicherheit im Umgang mit der Kamera, um Ruhe zu bewahren beim Fotografieren.

Du kannst Liebesbriefe mit deinen Fotos schreiben!

Und ich zeige dir gerne, wie.

KAPITEL 2

Inspiration trotz Alltag

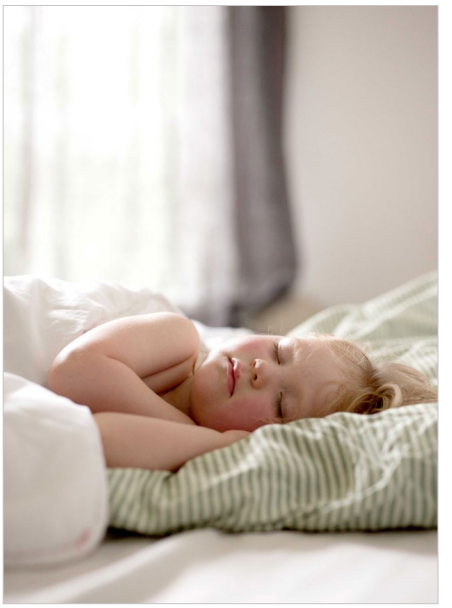
Meine liebe Freundin Annika – einer meiner absoluten Lieblingsmenschen und für mich auch ein Teil meiner Familie – liegt in meinem Garten im hohen Gras. Auf ihrem Bauch liegt ihre zweijährige Tochter. Ich sitze neben ihnen und betrachte die Szene im Gegenlicht der tiefstehenden Abendsonne. Dieser Anblick fühlt sich für mich an wie das pure Glück: Eine wilde Blumenwiese, ein Sonnenuntergang, eine Mama und ihr Kind. Es ist friedlich. »Bleibt mal bitte so!«, sage ich leise und renne ins Haus, hole meine Kamera, lege mich neben die beiden ins Gras und beginne, zu fotografieren. »Bleibt so, ignoriert mich, kuschelt weiter!«

Es ist später Nachmittag, ich wirble durchs Haus und während ich die Mappen für den morgigen Fotokurs vorbereite, räume ich zwischendurch alles auf, was mir in den Weg kommt. Im Haus ist Chaos, das stresst mich und ich habe noch einiges für den Kurs zu erledigen – wie immer in letzter Minute. Eigentlich müsste ich jetzt das Abendessen vorbereiten, damit mein Kind rechtzeitig ins Bett kommt – sonst kippt ihre Stimmung beim Essen und das Zähneputzen artet wieder in ein Dilemma aus. Mein müdes Kind liegt auf dem Wohnzimmerboden und kuschelt mit dem Kater. Ich schaue hin. Ich halte inne. Was für ein Gegensatz: meine Hektik und ihre Ruhe. Ich spüre kurz Frieden, dann wieder Stress. »Ein schneller Handyschnappschuss muss reichen, ich habe zu tun«, denke ich. Mache einen Schnappschuss. Schaue genauer hin und spüre noch mehr Frieden und Ruhe und Glück. Da erst stehe ich auf, hole die Kamera aus der Schublade, lege mich neben die beiden Kuschelnden und lasse mich mit der Kamera in der Hand auf den Frieden ein, den ich beim Betrachten spüre.

Das ist Inspiration!

Wenn wir für unsere Familienfotos Inspiration benötigen, dann geht es nicht um plötzliche Geistesblitze für kreativste Ideen. Unsere Inspiration besteht darin, dass wir mit offenen Augen und Herzen durch den Alltag gehen. Dass wir offen sind für Anblicke, die uns berühren.

Offenheit, um Berührendes wahrzunehmen. Das ist das Geheimnis unserer Inspiration für gefühlvolle Familienfotos.



Wenn ich mein schlafendes Kind im Bett betrachte, halte ich oft inne und ziehe ein Resümee des Tages. Wie war unsere Beziehung heute? Wie war der Tag für meine Tochter? Hatten wir es schön miteinander? Zu einer Zeit, in der ich zu viel gearbeitet und immer den Kopf zu voll hatte, sind mir in diesen Momenten oft die Tränen gekommen. Weil ich spürte, dass ich den ganzen Tag voller Hektik an meiner Tochter vorbeigelebt habe. Dass ich sie gar nicht richtig gesehen habe. Das sind Tage, an denen ich sie ganz sicher nicht fotografiert habe.

Aber selbst diese tiefe Traurigkeit über versäumte Momente und verlorene Tage kann inspirierend sein. In dieser traurigen Stimmung habe ich einmal die Kamera genommen, um ein Foto von meinem schlafenden Kind zu machen. Wenn du ein Foto machst, weil ein Gefühl dich inspiriert, dann bleibt dir nichts anderes übrig, als dieses Gefühl ganz offen wahrzunehmen. Du kannst dich nicht verschließen. Bei positiven Gefühlen ist das einfach, es tut sogar richtig gut, sie bewusst anzunehmen und in sie hinein zu spüren. Bei Traurigkeit oder sogar Scham und Ohnmacht ist es nicht einfach, aber manchmal notwendig. Dieses eine Bild von meiner schlafenden Tochter war das vielleicht bedeutsamste Foto, das ich jemals gemacht habe. Denn es hat mich gezwungen, ganz genau hinzuspüren. Dieser offene, inspirierte Augenblick hat mich dazu verleitet, eine lange berufliche Auszeit zu nehmen, um dann im Anschluss meine Arbeitszeit drastisch zu reduzieren. Jetzt, neun Monate später, bin ich entspannter als jemals zuvor. Ich bin dankbar dafür, dass ich durch das Fotografieren jahrelang im Alltag geübt habe, mich inspirieren zu lassen und offen zu sein. Hätte ich diese Fähigkeit nicht gelernt, wer weiß, wann und ob ich mich diesem Gefühl gestellt und das Ruder herumgerissen hätte.

Ich habe gelernt: Die Offenheit, uns inspirieren zu lassen, kann ausschließlich positive Auswirkungen haben.

Doch Inspiration bekommen wir nur, wenn wir unser Herz auch im hektischsten Alltag ein bisschen geöffnet lassen für Berührung. Je mehr Hektik und Stress unseren Alltag bestimmt, desto weniger Inspiration spüren wir.

Wir müssen innehalten! Egal, was das Leben für uns bereithält. Wir müssen innehalten und uns berühren lassen von den Menschen, die wir lieben. Mir gefällt der Gedanke, dass der Schlüssel zu großartigen Fotos gleichzeitig auch ein Schlüssel zum Glück ist.

KAPITEL 3

Lächle mal! – Kommunikation beim Fotografieren

»Ach Mensch, warum guckt ihr denn immer so blöd«, sagt der kleine Mann mit dem großen Objektiv an der Kamera zu seinen Kindern. »Stellt euch doch jetzt mal nicht so an, richtig blöd, echt!« So ein schöner Tag und so ein verärgerter Papa. Wir sind an einem sonnigen Sommertag im Wildpark. Die beiden Kinder, vielleicht sieben und neun Jahre alt, sind gerade durch einen Teich balanciert, durch den ein Weg aus Trittsteinen führt. Mein Kind isst ein Eis und ich beobachte die beiden Geschwister. Es ist schön anzusehen, wenn zwei Geschwister so im Einklang miteinander spielen. Dann kommt der Papa mit der großen Kamera, stellt sich hin und beginnt mit seinen Regieanweisungen: »Bleibt mal stehen! Stellt euch einmal näher zusammen! Guckt mal her! Nicht so, lächelt doch mal!« Die Kinder verlassen den Teich, der Papa guckt genervt. Die beiden Kids laufen zu einer Anordnung aus Baumstämmen, die so drapiert sind, dass sie ein anspruchsvolles Balancierspiel ergeben. Die beiden sind richtig geschickt, haben den Papa schon wieder vergessen und sind vertieft in ihr gemeinsames Spiel. Der Papa wittert eine neue Chance, läuft zu den Kindern und beginnt von vorn mit seinen unfreundlichen Befehlen. Die beiden stellen sich nebeneinander, lassen die Schultern hängen und verdrehen mit geöffneten Mündern die Augen weit nach oben. Mit erniedrigenden Worten packt der enttäuschte Vater seine Kamera ein und dreht den Kindern den Rücken zu. Mein Freund sagt: »Willst du da nicht mal eingreifen?« Ich denke: »Wo soll ich da denn anfangen?« Mir fehlen alle Worte.

Das ist ein extremes Beispiel, das mir aufgrund seiner Anschaulichkeit wohl ewig im Gedächtnis bleiben wird. Ich hoffe, es erschüttert dich genauso wie mich. Du weißt natürlich, dass diese Herangehensweise nicht zielführend ist – egal ob du gefühlvolle Fotos oder eine entspannte Beziehung zu deinen Kindern haben willst. Aber wie sieht dann eine bessere Form der Kommunikation aus?

Unterschiedliche Situationen erfordern unterschiedliche Herangehensweisen. Aber wir können uns grundsätzlich auf eine völlig wertungsfreie und wertschätzende Grundhaltung einstellen. Niemand kann etwas falsch oder richtig, gut oder schlecht machen beim Fotografiertwerden – professionelle Models mal ausgenommen. Das sind wirklich die einzigen Menschen, die gut oder schlecht sein können im Fotografiertwerden. Die haben sich das aber auch aktiv als Beruf ausgesucht. Wir wollen uns aber keine kleinen Profimodels heranzüchten, die ihr schönstes Lächeln aufsetzen, sobald eine Kamera in der Nähe ist. Wir wollen, dass unsere Familie sich frei und entspannt fühlt. Auch, wenn wir die Kamera herausholen. Stellen wir einmal zu oft den Anspruch, dass unsere Kinder etwas Bestimmtes für die Kamera tun sollen, wie z. B. toller lächeln, weniger hüpfen oder nicht die Zunge rausstrecken, kann es passieren, dass wir uns für lange Zeit die Möglichkeit, authentische Fotos von unseren Kindern zu erschaffen, kaputtmachen.

Nochmal: Wir wollen keine Kinder, die beim Fotografiertwerden brav Befehle befolgen. Wir wollen Kinder, die sich frei fühlen, weil sie nie das Gefühl hatten, beim Fotografiertwerden eine bestimmte Leistung erbringen zu müssen oder etwas richtig oder falsch oder besonders gut machen zu können. Wenn die Kamera in der Nähe ist, darf niemals das Gefühl entstehen, dass dein Kind nun eine bestimmte Leistung, wie z. B. »nett lächeln« abrufen muss. Wie das im Einzelnen aussehen kann, erfährst du auch immer wieder im Workshop-Teil. Da die Kommunikation beim Fotografieren so wichtig ist, gehe ich im weiteren Verlauf dieses Buches immer wieder darauf ein.

KAPITEL 4

Licht

Tageslicht draußen – einfache und schwierige Lichtsituationen

Ich bin davon überzeugt, dass deine Fotos besser werden, je mehr Selbstvertrauen du beim Fotografieren hast. Die Fähigkeit, das Licht richtig zu sehen und zu bewerten, ist hier ausschlaggebend! Manchmal machst du vielleicht Fotos von tollen Momenten, die dir hinterher nicht gut gefallen. Du denkst »Andere Fotografen hätten das besser hinbekommen!« und glaubst, dass das Nichtgelingen an deinen Fähigkeiten liegt. Dann ärgerst du dich, anstatt dich über diesen schönen Moment zu freuen.

Oft ist es aber so, dass in genau dieser Situation gar kein besseres Ergebnis möglich gewesen wäre. Du arbeitest nicht in erster Linie mit einer Kamera, sondern du arbeitest vor allem mit Licht. Ist das Licht »gut«, hast du viel höhere Chancen für visuell ansprechende Fotos. Das Licht ist absolut ausschlaggebend.

Lass mich dir ein Geheimnis verraten: Ich glaube, die meisten perfekten Fotos sind so schön anzusehen, weil das Licht einfach gepasst hat. Natürlich: Das technische Know-how muss sitzen. Dein Gefühl für den Moment und eine tolle Perspektive ist auch wichtig. Aber all das kommt nur in vollem Umfang zur Geltung, wenn das Licht mitspielt. Meine Meinung! Daher ist es wahnsinnig wichtig, dass du lernst Lichtsituationen einzuschätzen. Dann weißt du hinterher direkt, dass das Foto nicht ansprechend aussieht, weil aus der Lichtsituation gar nicht mehr herauszuholen war und dass es gar nicht an deinen Fähigkeiten liegt.

Wenn du das verstehst und lernst, kannst du besser entscheiden, ob du ein Foto machst oder nicht: Wenn du erkennst, dass die Lichtsituation wirklich nicht gut ist, dann musst du nicht mit dem Kopf durch die Wand und krampfhaft versuchen, ein strahlendes Foto zu erschaffen. Das wird oft nichts! Du

kannst die Situation so, wie sie ist, festhalten und dich damit abfinden, dass hier kein optimales Foto herauskommt. Oder du machst es wie ich sehr oft: Bleib ruhig, genieß den Moment und lass die Kamera einfach liegen. Trauere dem verlorenen Foto nicht hinterher, sondern mach dich davon frei und genieße den Moment. Nicht aus jedem schönen Gefühl ist auch ein wunderschönes Foto herauszuholen. Und andersherum kann ich dir mit Gewissheit sagen: In meinem Familienleben entstehen viele schöne Fotos, weil ich manchmal einfach wunderschönes Licht entdecke und dann die Kamera raushole. Hat das Licht keine schöne Wirkung, bleibt bei mir (oft) die Inspiration bzw. der Impuls, ein Foto zu machen, sowieso aus. Der Trick ist also, nicht nur auf die Momente und die Gefühle, sondern auch auf jeden Fall auf das Licht zu achten. Es gibt so viele schöne Momente im Familienleben, die kannst du sowieso nicht alle festhalten. Konzentriere dich in erster Linie auf die Momente, in denen das Gefühl UND das Licht einfach passen.

Im Folgenden erkläre ich dir einige Lichtsituationen, auf die du mit hoher Wahrscheinlichkeit stoßen wirst. Ich zeige dir ungünstige und perfekte Lichtsituationen.

Vielleicht hast du schon gehört, dass ein leicht bewölkter Himmel optimal sei, weil er zu einer gleichmäßigen weichen Belichtung führt. Lass mich dir erklären, warum ein bewölkter Himmel nicht automatisch gut ist und warum ich draußen am allerliebsten bei Sonnenschein fotografiere.

Aber eines vorweg: Man kann grundsätzlich bei jedem Licht fotografieren. Ein sonniger Tag ist kein Grund, die Kamera liegen zu lassen – ein wolkiger Tag ebenso nicht. Jede Lichtsituation hat ihre Besonderheiten, die du ruhig im Hinterkopf behalten kannst.

Unter ganz freiem Himmel (also ohne einen schattenspendenden Baum etc.) musst du bei hochstehender Sonne immer mit Schatten auf den Augen rechnen. Wenn die Sonne scheint, ist der Kontrast vom Schatten auf (und oft auch unter) den Augen zum restlichen hell ausgeleuchteten Gesicht sehr stark. Es sieht meistens einfach nicht gut aus, wenn das gesamte Gesicht von der Sonne beleuchtet wird und ausgerechnet die Augen in zwei dunklen Schattenkreisen verschwinden. Doch auch bei bewölktem Himmel wird dir auffallen,

dass die Augen oft sehr dunkel aussehen. Das passiert immer, wenn das Licht von oben kommt. Egal, ob bei Wolken oder Sonne. Denn auch bei bewölktem Himmel ist immer noch die Sonne hinter den Wolken die Lichtquelle.

Also, ganz einfach: Licht von oben führt zu Schatten auf den Augen. Ausnahme: Das Gesicht, das du fotografierst, ist nach oben geneigt. Dann landet das Licht auch in den Augen. Dieses Problem tritt zum Glück in ganzer Stärke nur bei sehr hochstehender Sonne auf – also zur Mittagszeit.

Das bedeutet konkret: Nicht ein bewölkter Himmel führt zu einem gleichmäßig ausgeleuchtetem Gesicht, sondern ein Plätzchen im Schatten. Schatten kann entstehen durch einen Baum, eine Häuserwand, einen Unterstand oder, wenn die Sonne eben nicht ganz oben am Himmel steht, sondern etwas tiefer, und wenn die fotografierte Person der Sonne den Rücken zuwendet. In allen diesen Situationen befindet sich das gesamte Gesicht im Schatten. Das führt zu einer gleichmäßigen Beleuchtung des Gesichts. Gleichzeitig freuen wir uns, wenn vor dem Gesicht, das wir fotografieren, Licht ist. Stell es dir so vor: Perfekte Belichtung kann entstehen, wenn das gesamte Kind im Schatten sitzt, es aber in eine Lichtquelle (einen freien Himmel, also z. B. Wiese ohne Bäume, einen See, eine Lichtung) blicken kann. In Räumen ist es ähnlich: Das Kind befindet sich im Schatten, hat also keine Sonne im Gesicht, aber es sitzt so, dass es aus dem Fenster schauen kann/könnte. Also, Schatten von oben und Licht von vorne ergibt eine gleichmäßige Belichtung.

Das bedeutet nicht, dass du nur noch in diesen optimalsten Situationen die Kamera rausholen sollst. Es ist aber sinnvoll, zu lernen, Licht zu sehen und zu beurteilen. Eine gute Übung dafür ist, im Alltag das Licht im Gesicht deiner Kinder/deiner Mitmenschen genau zu beobachten, auf schöne Beleuchtung zu achten und so ein Gefühl dafür zu bekommen. Wann leuchten die Augen? Wann sind Schatten unter den Augen? Wann siehst du die Augenfarbe richtig hervorstechen, wann nicht? Schau die Menschen um dich herum ganz genau an und beobachte, wie das Licht sich im Gesicht der Menschen verhält. So kannst du Lichtsituationen bald schnell einschätzen.