

Menschen vor der Kamera führen

Kommunikation, Körpersprache und lebendige Porträts.
Ein Begleiter zum Mitmachen und späteren Nachschlagen.

Worum es geht

Du musst keine fertige Posenfolge beherrschen. Du lernst, einem Menschen Orientierung zu geben, seine Reaktion wahrzunehmen und deine Anleitung daran anzupassen. Das Model ist dein Gegenüber und bringt eigene Ideen und Grenzen mit.

Unsere offene Agenda

Ankommen: Erwartungen sammeln und selbst erleben, wie Anleitung wirkt.

Einzelporträts: Kontakt aufbauen; Blick, Haltung und Ausdruck verändern.

Bewegung: kleine Handlungen anleiten und Übergänge fotografieren.

Zwei Menschen: Beziehung über Abstand, Blick und Reaktion gestalten.

Gemeinsam schauen: Bilder vergleichen und hilfreiche Sätze mitnehmen.

Reihenfolge und Schwerpunkte passen wir an eure Fragen und das gemeinsame Ausprobieren an. Es gibt Raum für Pausen und eigene Ideen.

So arbeiten wir

Sieben Teilnehmende, zwei Models, viele eigene Versuche. In kleinen Gruppen führt jeweils eine Person und fotografiert. Die anderen beobachten und geben anschließend konkrete Rückmeldungen. Wir wechseln die Rollen, damit alle selbst ausprobieren können.

Unsere Lernschleife

Eine Idee → eine klare Anleitung → Reaktion abwarten → fotografieren → Rückmeldung → neuer Versuch.

Ändere möglichst nur eine Sache. So kannst du erkennen, welche Anleitung etwas bewirkt hat.

Das möchte ich heute sicherer können:

Klar sprechen. Raum lassen.

Die folgenden Sätze sind Vorschläge. Formuliere sie so, dass sie zu dir, deinem Gegenüber und eurer Bildidee passen.

Kontakt herstellen

„Ich möchte mit dir ein ruhiges Porträt ausprobieren. Wir beginnen im Stehen. Ist das für dich angenehm?“

Frage nach Wünschen und höre die Antwort ab, bevor du startest.

Eine konkrete Handlung nennen

„Verlagere dein Gewicht auf das Bein, auf dem du bequem stehst.“

Gib zuerst diese eine Anweisung. Ergänze erst danach den Blick oder die Hände. Ein allgemeines „Sei natürlich“ lässt viel offen.

Eine Richtung verständlich machen

„Schau bitte zum Fenster. Jetzt nur mit den Augen zu mir.“

Nutze sichtbare Bezugspunkte. Wenn Worte nicht reichen: „Ich zeige dir die Bewegung kurz. Probiere sie so, wie sie für dich passt.“

Den Händen eine Aufgabe geben

„Richte kurz deinen Ärmel und lass die Hand danach sinken.“

Fotografiere die Handlung und den Übergang. Halte nicht jede Zwischenbewegung sofort wieder an.

Bewegung und Vorstellung anbieten

„Geh zwei Schritte, bleib stehen und dreh dich zu mir.“

Oder: „Schau zur Tür, als würdest du dort jemanden erwarten, den du gern siehst.“ Prüfe, ob der Impuls zum Menschen passt.

Die Zusammenarbeit aufrechterhalten

„Der Blick zur Seite passt gut zu der ruhigen Stimmung. Lass uns das noch einmal probieren.“

Bei einer Kamerapause: „Ich prüfe kurz meine Einstellung. Du kannst dich entspannen.“

Diese Formulierung möchte ich ausprobieren:

Drei Wege zu lebendigen Bildern

Wähle den Ansatz, der zu deinem Gegenüber passt. Gib eine verständliche Aufgabe, beobachte die Reaktion und passe deine Anleitung an.

1 · Handlungsimpulse: etwas tun lassen

Gib deinem Model eine kleine Tätigkeit mit einem klaren Ablauf: „Richte deinen Ärmel. Lass die Hand danach sinken und schau zu mir.“ Leite die Schritte nacheinander an. Fotografiere auch den Übergang, bevor du eine neue Aufgabe gibst.

Mit zwei Models: „Du entdeckst etwas am Fenster und zeigst es der anderen Person.“ Beide wissen, was sie tun sollen; du beobachtest ihren Blickwechsel.

Prüfe: War die Aufgabe verständlich? Passt die Reaktion zur gewünschten Stimmung?

2 · Fließende Variationen: eine Haltung entwickeln

Beginne mit einer bequemen Haltung und fotografiere ein Ausgangsbild. Ändere dann nur ein Detail: „Lass deinen Körper so und schau zum Fenster.“ Fotografiere. Danach: „Schau jetzt wieder zu mir.“ Erst anschließend veränderst du Hände oder Körperrichtung.

Halte Licht und Ausschnitt möglichst gleich. So entsteht eine kleine Serie, in der du die Wirkung einzelner Veränderungen vergleichen kannst.

Prüfe: Welche Variante passt zu deiner Bildidee und fühlt sich für das Model stimmig an?

3 · Vormachen: eine Bewegung verständlich zeigen

Wenn Worte nicht reichen, senke die Kamera: „Ich zeige dir kurz, was ich meine.“ Zeige nur eine einfache Haltung oder Bewegung. Stelle dich gegenüber und sage: „Mach es wie in einem Spiegel, so weit es für dich angenehm ist.“

Nutze anschließend klare Bezugspunkte wie „zum Fenster“, damit rechts und links nicht verwirren. Lass dein Model eine bequeme eigene Variante finden, bevor du fotografierst.

Prüfe: Hat das Vormachen geholfen? Braucht es weniger Erklärung oder eine andere Bewegung?

Rückmeldung hält die Zusammenarbeit offen

Frage: „Was war klar? Was hätte dir geholfen?“ Benenne konkret, was im Bild funktioniert. Nähe und Berührungen vorher absprechen; eine Aufgabe darf verändert oder abgelehnt werden.

Zwei Übungen für zu Hause

Ein vertrauter Mensch, eine Kamera und ein einfacher Aufnahmeplatz reichen. Vereinbart vorab eure Bildidee und was sich angenehm anfühlt.

Übung 1 · Ein Satz verändert ein Bild | 1 Model

1. Wählt einen bequemen Stand und einen festen Bildausschnitt. Fotografiere ein Ausgangsbild.
2. Sage: „Schau zum Fenster.“ Fotografiere erneut. Verändere sonst möglichst nichts.
3. Frage: „War die Richtung klar? Wie hat sich das angefühlt?“ Probiere bei Bedarf eine präzisere Formulierung.
4. Vergleicht die Bilder gemeinsam. Notiere Bildnummern, deinen genauen Satz und die sichtbare Veränderung.

Dein Lernziel: Du kannst benennen, was deine Anleitung verändert hat.

Übung 2 · Vom Stand in einen Moment | 1 Model

1. Erkläre: „Wir probieren eine kleine Bewegung. Du musst keine Pose festhalten.“
2. Leite an: „Geh zwei Schritte, bleib stehen und dreh dich zu mir.“ Fotografiere die Bewegung und den Moment danach.
3. Wiederhole den Versuch mit einer Änderung: „Schau nach dem Umdrehen kurz an mir vorbei.“ Lass die Handlung auslaufen.
4. Wählt gemeinsam drei Bilder. Welches wirkt für das Model stimmig? Welcher Satz war leicht umzusetzen?

Dein Lernziel: Du lässt Reaktionen entstehen und erkennst brauchbare Übergänge.

Optional zu zweit | 2 Models

„Geht nebeneinander. Eine Person entdeckt etwas und macht die andere darauf aufmerksam.“ Entscheidet gemeinsam, wer beginnt. Beobachte den Blickwechsel; körperliche Nähe ist dafür nicht nötig.

Meine hilfreichste Anleitung und meine nächste Übung:
