

Psychologie der Fotografie: Kopf oder Bauch?

Über die Kunst Menschen zu fotografieren

Bearbeitet von
Sven Barnow

1. Auflage 2015. Taschenbuch. VIII, 136 S. Paperback
ISBN 978 3 86490 270 3
Format (B x L): 16,5 x 24 cm

[Weitere Fachgebiete > Kunst, Architektur, Design > Fotografie](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Kapitel 4

Körpertechniken: Welche Bedeutung hat die Körperhaltung des Models?

Innerhalb der ersten Sekunden entscheidet sich, ob Sie eine Person mögen oder nicht. Dabei hat die jeweilige Person möglicherweise noch kein einziges Wort geredet. Ergebnisse einiger Studien zeigen beispielsweise, dass Menschen sich innerhalb der ersten fünf Sekunden ein ziemlich genaues Bild über eine ihnen unbekannte Person machen, auch wenn sie nur Zeuge waren, wie diese Person einen Raum betritt, ohne dass dabei geredet wurde. Selbst Eigenschaften wie Selbstbewusstsein, Freundlichkeit, Verträglichkeit oder Offenheit wurden ziemlich korrekt bewertet (immer im Vergleich zu den eigenen Bewertungen und Angaben guter Freunde der gezeigten Person). Es ist also ganz entscheidend, dass Sie von Beginn an Ihre eigene Körpersprache einsetzen, um den fotografischen Prozess zu steuern und Vertrauen herzustellen. In meinen Therapiesitzungen bitte ich beispielsweise Patienten manchmal, sich aufrecht hinzusetzen, den Kopf gerade zu halten und die Beine auf dem Boden aufzusetzen (sich zu erden) oder auch mich direkt anzuschauen. Diese Haltung allein kann schon dabei helfen, ein Stimmungstief abzuschwächen, und bewirkt, dass die Patienten sich selbstbewusster fühlen. Wir Psychologen nennen das Embodiment. Damit ist gemeint, dass Gefühle sich eben auch über körperliche Haltungen äußern und verändern lassen. Dies kann man auch sehr gut für die Fotografie nutzen. Sind die Augen nach unten gerichtet, entsteht Unsicherheit und der Gesprächspartner ist oft irritiert. Nach oben gerichtete Augen bewirken eine größere Offenheit und Dominanz, es kommt zum Austausch und Blickkontakt wird möglich. Ebenso ist es mit dem Kinn, ein leichtes Absenken macht uns fragiler, verletzlicher. Der Stirnrunzler lässt uns, wenn er aktiv ist, grüblerisch aussehen oder gar zornig. Die sogenannte

Cowboyhaltung drückt sich durch leicht nach oben gezogene Schultern aus, sodass man die »Waffe« gleich aus dem Halfter ziehen könnte. Dies dokumentiert also Anspannung. Manche Menschen haben fast immer nach oben gezogene Schultern. Andere weisen eine vorgebeugte Haltung auf, so als hätten sie eine große Last zu tragen. Nun einmal ehrlich: Fallen Ihnen solche Haltungen und Details auf, wenn Sie ein Portrait anfertigen? Bemerkten Sie solche Feinheiten? Es wäre doch gut, diese mit ins Bild und zwar ganz bewusst aufzunehmen, wenn Sie das Wesen der portraitierten Person zeigen wollen, oder? *Sie können jedoch nur bewusst gestalten und fotografieren, was sie auch wahrnehmen.*

Natürlich existieren auch Regeln, welche Körperhaltungen besonders gut wirken. Diese Haltungen wurden schon vor Hunderten von Jahren von Malern entdeckt und eingesetzt. Eine feminine Haltung beinhaltet, dass die dem Fotografen zugewandte Schulter leicht nach vorn gebeugt, das Gesicht nie frontal aufgenommen wird, die abgewandte Schulter steht höher als die andere und die Haltung der Arme und Hände spiegelt dies wider, indem beispielsweise die linke Hand tiefer liegt als die rechte, um sich der Körperdiagonale anzupassen. Diese und andere Haltungen werden in einem Video dargestellt, das sich unter diesem Link anschauen lässt: http://youtu.be/DxPkxS_ezVg. Empfehlenswert ist weiterhin Roberto Valenzuelas Buch zum »Posing mit System«.⁸

Natürlich ist es gut, diese Regeln zu kennen, allerdings setze ich das so direkt selten ein. Ich lasse mich hier eher von meiner Intuition leiten, speziell in dem Video hat mir persönlich, so überzeugend das auch dargestellt ist, kein Portrait wirklich gefallen. Das mag natürlich auch daran gelegen haben, dass es sich um ein Lehrvideo handelte, in dem es zu keiner wirklich intimen Vertrauensbeziehung zwischen Fotograf und Model kam. Diese Art von »Shooting« findet sich immer wieder in Fernsehserien wie u. a. Heidi Klums Germany's Next Topmodel. Dort wird ungewollt das Absurde der Fashion-Fotografie vorgeführt, um die einzelnen Personen geht es dabei natürlich nicht.

Doch zurück zu den Körperhaltungen: Inzwischen liegen eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien vor, die belegen, dass sich die Körperhaltung stark auf unser Stresssystem auswirkt. So konnte Amy Cuddy⁹, Psychologin an der Harvard Business School, zeigen, dass sogenannte Powerhaltungen, wie beispielsweise mit den Armen nach oben ausgestreckt stehend, dabei sind die Hände zur Faust geballt, das Stresshormon Kortisol um bis zu 40% absenkt, wenn diese Haltung mindestens für zwei Minuten beibehalten wird. Man kann so etwas auch einsetzen, um ein Model zu entspannen. Körperhaltungen sind also wichtig, wir kommunizieren unsere Stimmung ständig über den Körper. Warum also dies nicht für

die Portraitfotografie nutzen? Dabei ist es nicht nur so, dass die Körpersprache meist unbewusst erfolgt, sondern auch habituell (also eine dauerhaftes Wesensmerkmal) ist und damit viel über den Menschen aussagt, den wir fotografieren. Zudem neigen Personen dazu, unbewusst auf die Körpersprache des Gesprächspartners zu reagieren. Dominanz löst entweder Gesten der Beschwichtigung und Unterwerfung oder aber eine aggressive Körperhaltung aus. Auch ist es beispielsweise ein großer Unterschied, ob das Model sitzt oder steht. Eine sitzende Haltung schützt, verleiht mehr Sicherheit, eine stehende Position kann erst einmal Irritation auslösen, man fühlt sich ungeschützt, und das lässt sich beispielsweise nutzen, wenn man diese Seite (eventuell eine Neigung zur Unsicherheit) einer Person darstellen möchte. Auch die Körperhaltung des Fotografen ist entscheidend: Die erfolgreichsten Straßenfotografen berichten immer wieder, wie es ihnen gelingt, »sich unsichtbar zu machen«, um nicht aufzufallen und auf die Szene direkt einzuwirken. Henry Cartier-Bresson war absoluter Meister darin, sich an seine Umgebung anzupassen. Eine entspannte Körperhaltung und Mimik sind hierfür ganz entscheidend. Wirken Sie selbst angespannt, hektisch, unruhig usw. fallen Sie sofort auf, denn solche Signale nehmen andere meist als potenzielle Gefahr wahr.

Die *wichtigste Körpertechnik, die vor allem Portraitfotografen für sich nutzen sollten, um Vertrauen aufzubauen oder aber auch Emotionen auszulösen, ist das Spiegeln (Mirroring)*. Ähnlich wie bei den verbalen Techniken versteht man unter Mirroring, dass ein Gesprächspartner den Bewegungen oder Gesten des anderen bewusst oder unbewusst folgt. Ein Beispiel: Wenn Sie lächeln, erwarten Sie ein Lächeln zurück. Es kann sehr irritierend sein, wenn dieses dann nicht erfolgt (aber auch das kann man nutzen, um Emotionen zu erzeugen, indem man sich konträr zur Erwartung verhält). Mirroring geht auch andersherum, Sie können das ganz bewusst einsetzen, um die Haltung des Modells zu steuern. Typischerweise wird der Fotograf beginnen, eine bestimmte Bewegung zu machen oder Haltung einzunehmen. Er hebt beispielsweise moderat das Kinn, beugt den Oberkörper etwas nach vorn oder schaut ernst. Unbewusst wird nun auch das Model die Körperhaltung subtil ändern, aber eben je nach Wesen vorsichtig oder deutlich. Sensible Models reagieren meist sofort auf diese Körpersprache, sie *erahnen nämlich unbewusst*, was der Fotograf abbilden möchte. Bei meiner Arbeit mit den Borderline-Patienten (siehe <https://lfi-online.de/ceemes/de/blog/>), die oft sehr sensibel sind, ist das fast magisch.

Übung/Tipp: Achten Sie ganz bewusst auf Körperhaltungen und wenden Sie selbst das Mirroring an. Erzeugen Sie so Stimmungen oder machen Sie Wesenszüge des Portraitierten deutlich. Stellen Sie sich folgende Fragen: Wie ist die Haltung des Models? Wie reagiert das Model auf subtile Veränderungen meiner Körperhaltung?

Gewöhnen Sie sich speziell zu Beginn der Sitzung an, eine Vertrauenshaltung einzunehmen. Nehmen Sie also selbst nicht zu viel Raum ein, Schultern entspannt, lächeln Sie. Wenn Vertrauen aufgebaut ist, können Sie über das Spiegeln ganz bewusst Körperhaltungen auslösen, verstärken oder abschwächen. Und noch eines: »Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.« Manche Profis beginnen sehr schnell, spezifische Anweisungen zu geben, weil sie wissen, dass eine gewisse Körperhaltung besser wirkt. Aber dann geht es nicht darum, das Wesen des Portraitierten zu zeigen, sondern es soll ein »tolles Foto« gemacht werden. Beim Spiegeln geht es jedoch eher darum, das Zusammenspiel zwischen Fotograf und Model zu verfeinern mit dem Ziel, Persönlichkeit und Wesenszüge zu verstehen und darzustellen. Das bewirkt, dass die fotografierte Person ihrem eigenen Rhythmus folgt und wir ein »ehrlicheres« Portrait erzielen. Im folgendem Beispiel ist dargestellt, was ich meine: Wie wirkt das Foto auf Sie? Warum? Welches Gefühl löst es bei Ihnen aus? Das Bild wurde von meiner Studentin und Assistentin Julia Geller aufgenommen. Sie verstärkte in diesem Prozess die sowieso schon sehr zurückgenommene, introvertierte Körperhaltung des Models.



Ein weiteres Beispiel soll die Arbeit mit Körperhaltungen demonstrieren: Im bereits erwähnten Buch von Gregory Heisler¹ beschreibt dieser eine Szene, in der er den damaligen Präsidenten der USA, George Bush, fotografiert. Er wandte hierbei eher subtiles Spiegeln an. Bush reagierte nicht auf die Hinweise des Fotografen, was eine Menge über die Achtsamkeit und Persönlichkeit von ihm aussagt.

»Most frequently, though, I simply adopt the expression or pose I'm looking for; usually, they'll give it back to me in a process called »mirroring.« I cross my arms, they cross their arms; I cock my head, they cock theirs. When they seem to be stiffening up and I want them to relax, I'll take a deep breath and they invariably take one, too. It just works. With the president, it wasn't so easy; he's a busy guy. He was standing stiffly in the »man- pose,« hands clasped firmly in front of his crotch. Not unusual, but not pretty, either. So I leaned on a chair; he did not. Then I put my hand in my pants pocket. No response. I took a deep breath to get him to relax. Nothing happened. Finally, I just asked if he could place his hand in his pocket and lean on the chair. He gave me a perplexed, somewhat frustrated look, as if I were asking him to rub his stomach ...«

Ich sage voraus, dass es Sie zufriedener macht und Sie ehrlichere Portraits erstellen, dadurch, dass Sie Stimme und Körper bewusst einsetzen. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition. Schauen Sie sich die Arbeiten der »Großen« an, wie H. Cartier-Bresson, Irving Penn, Richard Avedon, Man Ray, Dorothea Lange, Lee Miller, Robert Capa, Walker Evans, Andre Kertesz, Dora Maar, Edward Steichen oder Walter Schels.

Walter Schels, ein bekannter Portraitfotograf, der unter anderem den Dalai Lama, die Bundeskanzler Schröder und Merkel und viele andere Persönlichkeiten portraitiert und viele Dokumentationen für den Stern und den SPIEGEL erstellt hat und den ich persönlich sehr schätze, schildert den Prozess der Gestaltung einer Portraitsitzung im folgenden Interview sehr anschaulich und dokumentiert das bisher Gesagte mit seinen Bildern. Ein Workshop mit ihm hat mich überhaupt dazu angeregt, dieses Buch zu schreiben.