

# Tipps zur Portraitfotografie

## Licht

### Available Light

Um mit Available Light fotografieren zu können, musst du **die verschiedenen Lichtarten** kennen. Jede hat ihre Eigenheit und du musst nur wissen, wie du sie zu deinem Vorteil nutzen kannst.

Kurz gesagt bedeutet **Available Light**, dass du nur mit natürlichem Tageslicht fotografierst. Und eben Licht, das am Aufnahmeort *bereits vorhanden* (available) ist. Was simpel klingt erfordert einiges an Know-How. Wenn du es richtig machst, wirst du am Ende mit sehr natürlichen Fotos belohnt.

#### Die Vorteile der Available Light Fotografie:

- Du brauchst nur eine Kamera mit einem guten Objektiv, keine Blitze oder Stative.
- Ohne große Ausrüstung musst du nicht viel schleppen. Dadurch kannst du einfacher zu [abgelegenen Fotografie Locations](#) gelangen.
- Du musst nicht viel Aufbauen oder einstellen. Du bist stressfrei unterwegs und kannst dich voll auf dein Motiv konzentrieren. Beispielsweise auf die Kommunikation mit dem Model. Und auch sonst ganz ohne Umbaupausen fotografieren.
- Wenn du deine Stative und Blitze zu Hause lässt, benötigst du in der Regel keinen Assistenten.
- Ohne Blitzlicht auf einer bestimmten Stelle hat dein Model viel mehr Bewegungsfreiheit. Denn Available Light ist wesentlich weitläufiger. Das erlaubt auch [bewegte Model Posen während dem Gehen](#).

#### Die Nachteile der Available Light Fotografie:

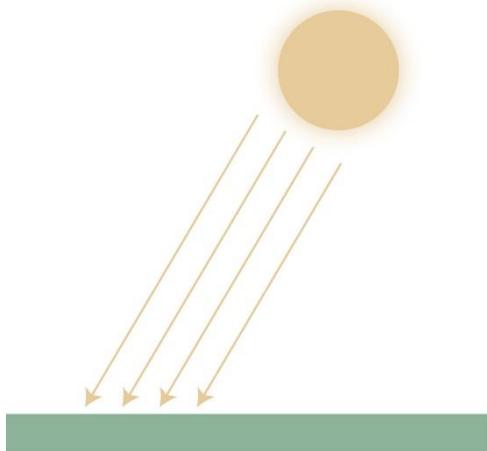
- Du bist 100% abhängig vom Wetter und Tageszeiten. Selbst eine kleine spontane Wolke kann deine ursprüngliche Bild-Intension komplett über den Haufen werfen. Das Licht ist einfach anders und du hast keinen Einfluss darauf.
- Das Licht verändert sich teilweise im Minutentakt. Sei es durch einen Locationwechsel oder aber durch wechselhafte Wolken.
- Sowohl Ort als auch das Licht muss passen. Eine tolle Fotolocation kann manchmal nicht genutzt werden, weil das Licht dort nicht optimal ist.

Diese 4 natürlichen Lichtarten musst du unterscheiden.

Bei der Fotografie mit Available Light gibt es vier Haupt-Lichtarten. Lerne diese drei zu unterscheiden:

1. **Direktes Licht** ist die stärkste und intensivste Art von Licht und findet sich an Orten, wo die Sonne direkt scheint.
2. **Diffuses Licht** entsteht, sobald sich lichtdurchlässige Wolken vor die Sonne schieben. Dadurch scheint das Licht nicht mehr direkt, sondern wesentlich weicher.
3. **Indirektes Licht** entsteht, wenn sich die Fotoshooting Location im Schatten befindet. Die Sonne kann nicht direkt scheinen.
4. **Reflektiertes Licht** kann durch die Reflexion der Sonne im Wasser oder anderen spiegelnden Flächen entstehen. Im Gegensatz zu indirektem Licht bzw. Schatten kann dieses auch hart und direkt erscheinen.

Direktes Licht – Hart aber kontrastreich



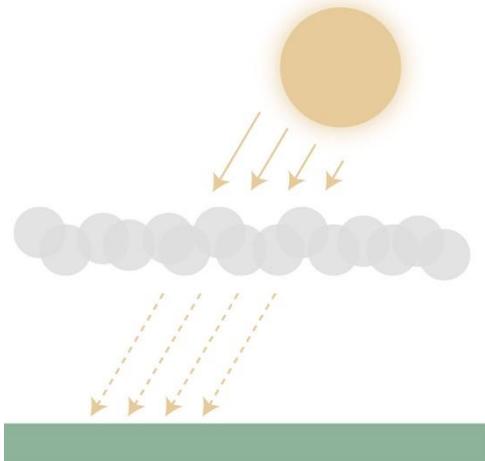
Direktes Licht ist genau das, wonach es klingt: Licht, das direkt von der Sonne kommt. Direktes Licht ist sehr hell und intensiv. Außerdem besitzt es einen harten Charakter und erzeugt dadurch starke Schatten. Daher ist es am besten, wenn du direktes Licht beim Fotografieren von Portraits vermeidest. Es wird deinem Model nicht immer schmeicheln, vor allem nicht in der Mittagssonne.

Dennoch: Sofern du es richtig einsetzt, kann direktes Licht deinem Foto dennoch Dramatik und Kontrast verleihen. Wenn du ein intensiveres Portrait aufnehmen möchtest, kann direktes Sonnenlicht eine gute Option sein.

Um direktes Sonnenlicht für Porträts zu nutzen, solltest du auf **tiefstehendes Sonnenlicht** warten.

Am Anfang solltest du darauf achten, dass dein Model der Sonne zugewandt oder weggedreht ist. Eine seitliche Positionierung zum Licht ist bei direktem Licht oft etwas schwieriger.

## Diffuses Licht – Weiches Fotografie Licht für Portraits



Diffuses Licht ist weiches Sonnenlicht. Es entsteht, wenn das Licht erst durch Wolken oder einen anderen Diffusor wandert.

Das sanftere Licht macht sich gegenüber direktem Licht vor allem in den weicheren Schatten bemerkbar. Dadurch ist diffuses Licht ideal für Porträtaufnahmen, da es der Haut sehr schmeichelt. Sie erscheint reiner, da Hautunreinheiten weniger betont werden.

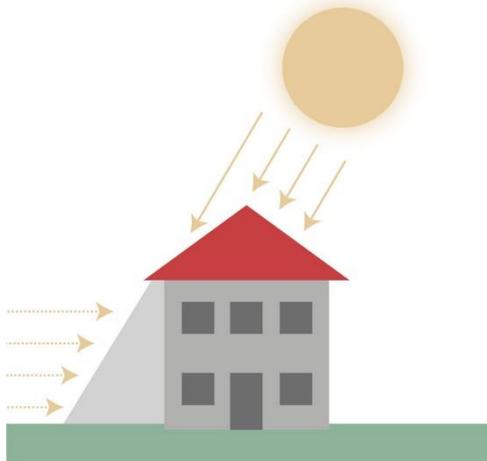
Auch verhindert eine dichte Wolkendecke, dass dein Bild einen hohen Dynamikumfang benötigt. Denn einfach gesagt liegt die komplette Kulisse im Schatten. Es gibt dadurch keine extremen Spitzlichter oder tiefdunkle Schatten. Alles sieht homogener aus.

Bei bewölktem Himmel kannst du also relativ sorglos fotografieren. Beachte nur, dass das Licht meistens senkrecht von oben kommt. Dadurch sollte dein Model den Kopf tendenziell etwas anheben, um Augenringe zu vermeiden.

Auch Indoor kannst du direktes Licht in diffuses verwandeln: Falls die Sonne direkt und hart durch ein Fenster scheint, kannst du einen weißen lichtdurchlässigen Vorhang nutzen. Das wird das Licht weicher machen



## Indirektes Licht – Schatten als Flucht vor hartem Licht



Indirektes Licht oder ein Schatten entsteht, wenn ein Objekt die Lichtquelle blockiert und auf der gegenüberliegenden Seite ein dunkler Bereich entsteht. Hier kannst du bei strahlendem Sonnenschein das direkte und harte Licht vermeiden. Bewege dich zusammen mit deinem Model einfach in den Schatten.

Dann erhältst du indirektes Licht, das dieselben guten Effekte für dein Portraitfoto mitbringt, wie auch diffuses Licht.

Übrigens ist das hoch gelobte Fensterlicht meistens auch indirekt: Wenn die Sonne nicht gerade tief am Horizont steht, kann sie nicht direkt in den Raum scheinen. Die meiste Zeit befindet sie sich oberhalb des fensters. Dann entsteht weiches indirektes Licht, das sehr gerichtet aus einer Richtung kommt.

Der Unterschied zum diffusen Licht: Beim indirekten Licht wird die Lichtquelle von einem lichtundurchlässigen Gegenstand verdeckt. Daher kommt nur noch das von der Umgebung reflektierte Licht in den schattigen Bereich. Somit ändert sich die Lichtrichtung.



Mittagssonne

3m weiter hinten im Schatten

## Reflektiertes Licht

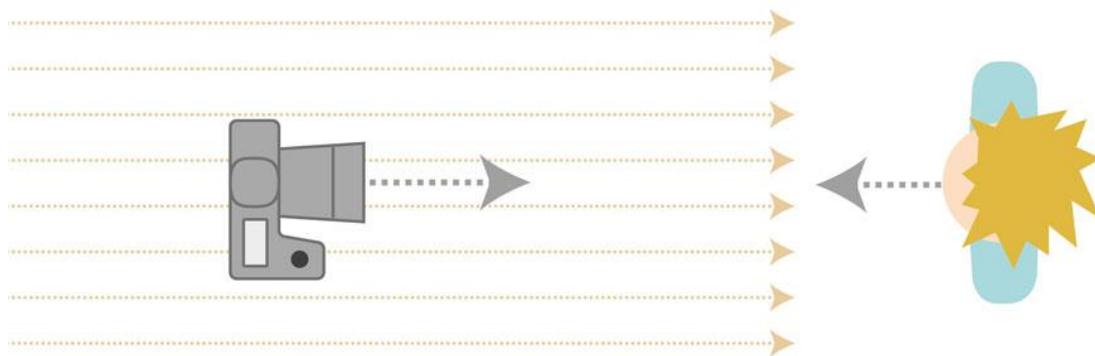
Reflektiertes Licht entsteht, wenn direktes oder diffuses Sonnenlicht von einem anderen Objekt in der Szene zurückgeworfen wird. Häufig z. B. von Wasser, Schnee oder einem Gebäude. Reflektiertes Licht kann sehr schön sein – aber auch unberechenbar.

Du musst eine Reflexion des Sonnenlichts nämlich als zweite Lichtquelle sehen. Meistens fungiert diese dann als Reflektor und hellt das Model auf. Dafür musst du vor Ort mit reflektiertem Licht zu experimentieren, bis du die richtigen Winkel gefunden hast. Aus diesem Grund sehen Fotos im Schnee meistens auch direkt perfekt ausgeleuchtet aus – denn dieser reflektiert das Sonnenlicht von unten ins Gesicht des Modells. Schatten verschwinden.

Falls es keine solche Gegebenheit gibt, kannst du auch mit einem 5-in-1 Reflektor eingreifen und das Licht selbst reflektieren.

Frontales Licht – Einheitlich aber manchmal flach

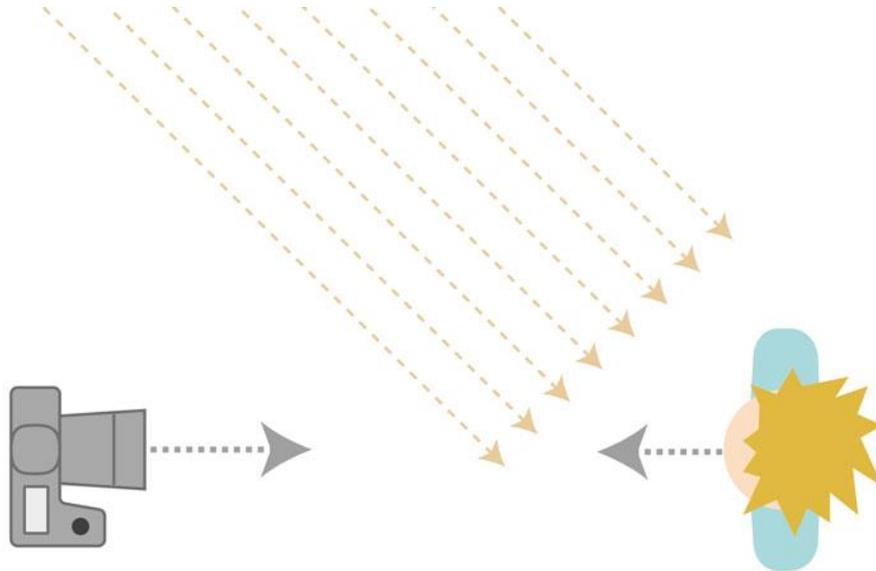
**Frontales Licht** bedeutet, dass das Licht direkt von vorne auf die Person scheint. Du fotografierst mit der Lichtrichtung. Dies erzeugt eine sehr einheitliche Ausleuchtung, was auch dem Hautbild schmeichelt. Oft kann das Model dadurch aber auch flach und langweilig erscheinen.



Frontales Licht

## Seitenlicht – Fördert die Plastizität

Bei **Seitenlicht** fällt das Licht von der Seite ein, wodurch ein dreidimensionaler Effekt entsteht. Diese Art von Licht wird häufig für die Porträtfotografie verwendet, da es die Gesichtszüge betont. Die Person erscheint durch den einseitigen, gewollten Schattenwurf plastischer.



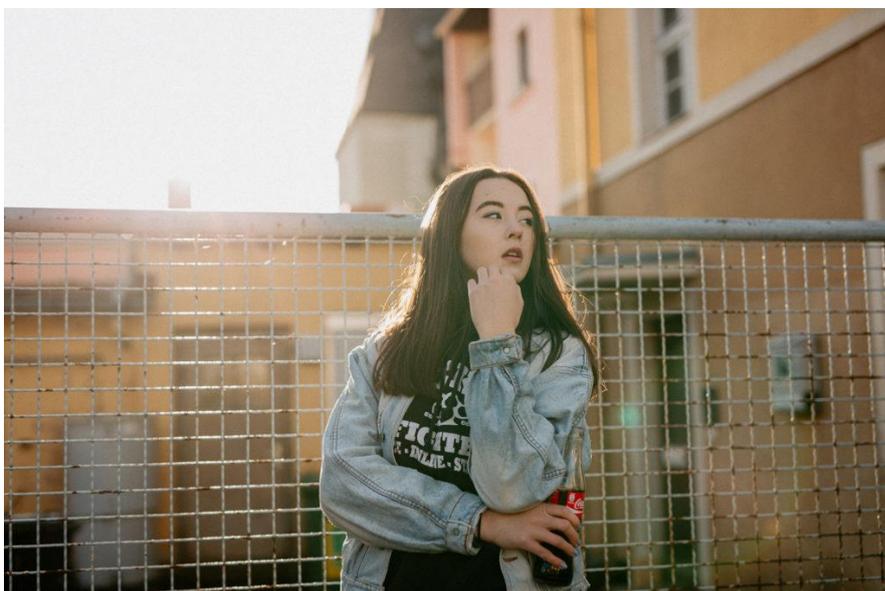
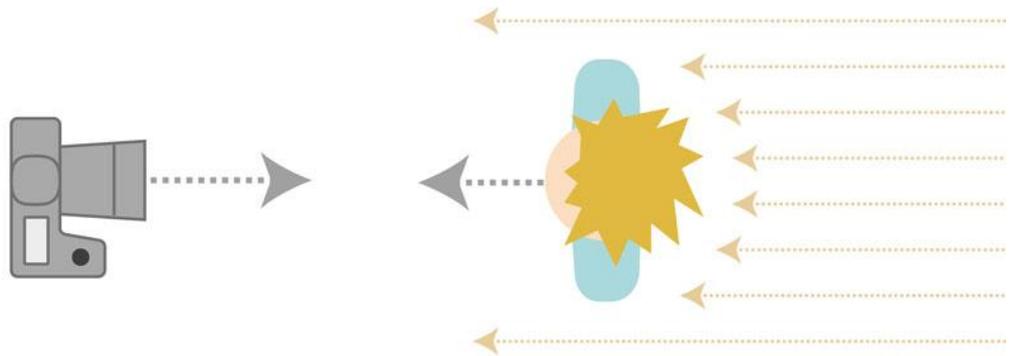
Seitenlicht



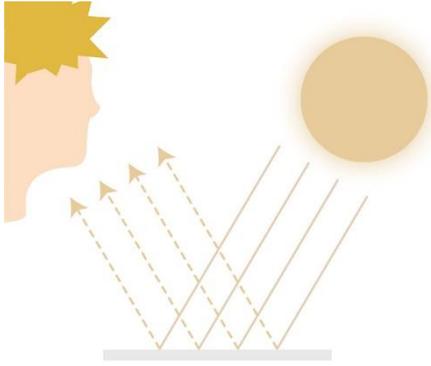
Diffuses Seitenlicht

## Gegenlicht – Ein natürliches Haarlicht

Von **Gegenlicht Fotografie** spricht man, wenn das Licht von hinten auf die Person fällt. Durch das Streiflicht hebt sich die Silhouette vom Hintergrund ab. Das sorgt zusammen mit möglichen Lensflares für mehr Tiefe. Vor allem bei tiefstehender Sonne entstehen geniale Fotos. Und das Gesicht der Person ist immer einheitlich ausgeleuchtet, da es sich im Schatten befindet.



## Entschärfe Schatten durch Einsatz des Reflektors



Theoretisch kannst du auch ein großes Stück Styropor oder eine Scheiben Frostschutzmatte nehmen.

So wirfst du Sonnenlicht in einen schattigen Bereich zurück. Dadurch werden Schatten aufgefüllt und eine gleichmäßigere Lichtverteilung erreicht. Reflektoren sind besonders bei Porträtaufnahmen unerlässlich. Denn so milderst du Schatten im Gesicht und lässt die Person

### So verwendest du den Reflektor je nach Lichtrichtung:

- Bei Gegenlicht kannst du direkt von vorne Licht aus leicht erhöhter Position reflektieren.
- Bei Licht von oben (meistens im Wald oder bei Wolkendecke) hältst du den Reflektor direkt unter das Kinn des Modells und reflektierst nach oben.
- Bei seitlichem Licht reflektierst du das Licht von der gegenüberliegenden Seite auf die dunklere Gesichtshälfte.

Grundsätzlich bieten die meisten Reflektoren drei verschiedene Seiten: **Gold, Silber und Weiß.**

Goldreflektoren erzeugen ein warmes, goldenes Licht, während Silberreflektoren ein kühles, helles Licht erzeugen. **Weißer Reflektoren sind am natürlichsten**, da sie ein schwächeres neutrales Licht erzeugen. Dieses kann mit jeder Art von Beleuchtung verwendet werden.

## Zusammenfassung

Wann sollte ich mit direktem Licht fotografieren?

Direktes Licht ist ideal, wenn du scharfe Details und Kontraste darstellen willst. Unter diesem Aspekt eignet es sich auch für Porträts. Dennoch solltest du direktes Licht in erster Linie zu Sonnenuntergang nutzen. Dann erhältst du zudem eine warme und plastische Stimmung.

Wann sollte ich mit diffusem Licht fotografieren?

Diffuses Licht hilft dir bei Porträts, der Haut zu schmeicheln. Durch das weiche Licht werden auch Schatten weicher. Dadurch werden harte Schatten abgemildert und ein angenehmeres Bild entsteht.

Wann sollte ich den Reflektor nutzen?

Immer wenn du bei Porträts merkst, dass sich unvorteilhafte Schatten im Gesicht bilden. Diese lassen das Gesicht oft weniger schön aussehen. Darunter leidet oft auch das Hautbild. Wenn du einen Reflektor verwendest, kannst du das Licht auf das Gesicht des Motivs zu lenken. So werden Schatten reduziert, was für ein schöneres Foto sorgt.

## Kunstlicht

Im Fotostudio hast du enorm viele Möglichkeiten

Für diese Techniken braucht man theoretisch nicht einmal ein Studio. Oft genug habe ich einige dieser Licht Setups auch schon im Wohnzimmer aufgebaut.

Simple One-Light Portraitfotografie Beleuchtung

Bei diesem Licht-Aufbau benötigst du nur eine einzige Lichtquelle. Das schont nicht nur den Geldbeutel, sondern sorgt auch für eine ziemlich natürliche Wirkung. Denn auch sonst bildet die Sonne oft die einzige Lichtquelle im Bild. Ein bisschen Schummeln kannst du dennoch und theoretisch noch einen Reflektor auf der gegenüberliegenden Seite anbringen. So entsteht eine zweite "Lichtquelle", wodurch es nicht ganz so dunkel wirkt und harte Schatten im Gesicht (wie Augenringe etc.) kaschiert werden.

Ein Vorteil ist es, dass man einfach nur die [Kamera und den Blitz einstellen](#) muss – fertig. Die Abstimmung der Lichtstärke zwischen mehreren Blitzen entfällt.

Bei diesem simplen Licht-Setup ist es dennoch sehr wichtig, wo genau das eine Licht denn steht. Bereits durch geringe Verschiebung kann wieder eine völlig andere Bildwirkung entstehen. Mit einem Licht von der Seite wirkt das Model sehr plastisch. Daher wurde hier das Licht in diesem Beispiel relativ weit links platziert – es ist aber eigentlich jede denkbare Lichtrichtung möglich:



Beachte einen Winkel sowie Lichtformer zu wählen, bei dem das Licht keinen prägnanten Schatten des Models direkt auf den Hintergrund und damit in den Bildausschnitt wirft. Falls ein störender Schatten sichtbar wird, kannst du auch den Abstand zwischen Model und Hintergrund erhöhen.

Möglich sind natürlich auch kleinere Softboxen, um z.B. mit Aufsteckblitzen zu arbeiten.

## Das modifizierte Zangenlicht-Setup (Kantenlicht)

Das **Zangenlicht** ist ein weit verbreiteter Aufbau. Zwei Lichter werden in der selben Stärke und dem selben Lichtformer genau gegenüber gestellt. In der Mitte steht das Model.

Das Hauptlicht strahlt also wieder von vorne Links durch eine Softbox aus einem Winkel von oben auf das Model. Das hintere Licht steht diagonal gegenüber vom Hauptlicht. Da dieses das Model (im Gegensatz zum Hauptlicht) nicht aufhellt, sondern diesem nur ein Streiflicht verleihen soll, kann hier ein einfacher Blitzreflektor statt der Softbox montiert werden. Achte darauf, dass die Nase kein Licht von hinten abbekommt – falls doch, so musst du das Licht noch weiter hinter die Person stellen. Die Nase sollte im Schatten sein.



## Der All-Black Aufbau für die Fotostudio Beleuchtung

Dieser Licht Aufbau ist eigentlich das Gegenteil vom hellen Setup. Wie der Name schon sagt sollen hier möglichst viele dunkle Tonwerte im Bild entstehen. Der schwarze Hintergrund soll überhaupt nicht mehr erkennbar sein, sondern mit voller Absicht im tiefen Schwarz verschwinden. Dafür wechselst du [vom weißen Hintergrundkarton](#) auf [einen schwarzen Hintergrundkarton](#).

Statt großer Streuung brauchst du hier ein sehr gerichtetes, aber dennoch weiches Licht. Daher nutze [die große Parabolsoftbox](#) dieses mal mit [Wabengitter-Einsatz](#). Dieses filtert die "Licht-Querschläger" heraus und sorgt für parallele Lichtstrahlen, die nur dahin gelangen wo sie sollen: Auf das Model.

Um sicher zu gehen, dass kein Lichtstrahl beim Hintergrund ankommt, wird zusätzlich der Abstand zwischen Model und Hintergrund erhöht.

Um noch mehr "überflüssiges" Licht zu schlucken und dem Model noch etwas mehr Kontrast zu geben, nutze ich einen Abschatter. Dafür habe ich einfach über ein Stativ rechts vom Model etwas schwarzen Bühnenmolton geschlagen.



## Die Klassiker

### Das Rembrandtlicht

Rembrandt hatte es sich zu eigen gemacht in vielen seiner Werke und Porträts die Wirkung von Licht und Schatten nahezu perfekt nachzustellen. Die besondere Charakteristik ist dieses kleine Lichtspiel oder Lichtdreieck unter dem der Lichtquelle abgewandten Auge. Das Selbstporträt von Rembrandt zeigt dies sehr anschaulich. Während die linke Gesichtshälfte beinahe vollständig im Schatten liegt, bleibt ein kleiner Lichtfleck bestehen. Und genau dieser Lichtfleck oder das Dreieck ist das berühmte Rembrandt-Licht!

Rembrandt ist zudem auch bekannt für seine starken Kontraste, also sehr helle und dunkle Bereiche in seinen Werken.



Und so könnte ein Bild bzw. eine Fotografie mit diesem Lichtsetup und nur einer Lichtquelle aussehen.



## Das Marlene Dietrich Licht (Hollywood-Licht)

Das „Marlene Dietrich Licht“ ist ein Studiolicht, das in der Portraitfotografie eingesetzt wird, um die Wangenknochen und das Gesicht schlanker zu modellieren. Es wird erzählt, dass Marlene Dietrich darauf bestand, sich überwiegend in diesem Licht filmen und fotografieren zu lassen, um vorteilhafter abgebildet zu werden. Daher wird diese Lichteinstellung auch als „Marlene Dietrich Licht“ (Butterfly-Licht, Hochfrontales-Licht oder Hollywood-Licht) bezeichnet.

Das Licht kommt aufgrund seiner Position und Richtung frontal von oben und leuchtet das Modell gleichmäßig und symmetrisch aus. Durch den Lichteinfall wirkt die Augenpartie stärker und betont die Wangenknochen und Gesichtsform.



Name des Licht-Settings

Ergebnis

Höhe des Lichts 

Stellung Licht zur Kamera (von oben skizziert)

Bildwirkung

Was gibt es zu beachten!

Vorteile/Gefahren

**Frontal direkt**





Beim direkten frontalen Licht kommt dieses direkt mitten ins Gesicht (sehr oft mit Aufleuchteffekt)

Im Gesicht wenig Zeichnung und wenig Schatten, daher kann es schnell langweilig wirken!

Sehr wenig Schatten und meistens nur unter dem Kinn

Vorteil: Falten und Hautunreinheiten werden weniger bis gar nicht sichtbar.

**Butterfly Light**





Beim hochfrontalen Licht kommt das Licht von oben ins Gesicht.

Die Schatten bilden sich unter Nase und Kinn.

Durch den charakteristischen Schatten unter der Nase, der einem Schmetterling ähnelt, hat das Licht seinen Namen bekommen.

Vorteil: Falten und Hautunreinheiten werden weniger sichtbar

Sehr unproblematisches Licht für Shooting mit Bewegung.

**Loop-Light**





Beim Loop-Light kommt das Licht von schräg oben.

Durch den charakteristischen Schatten unter der Nase, der einen Kreis ähnelt, hat das Licht seinen Namen bekommen.

Die Zeichnung und die Schatten im Gesicht nehmen zu und geben eine Tiefenwirkung.

Vorteil: mehr Spannung und Tiefenwirkung

Gefahr: Wenn der Schatten zu lange wird, kann optisch eine krumme Nase entstehen!

**Rembrandt Licht**





Beim Rembrandt-Licht kommt das Licht von schräg (ca. 45°) oben.

Auf einer Gesichtshälfte bildet sich im Schatten ein geschlossener (!) Lichtfleck beim Auge und Wange.

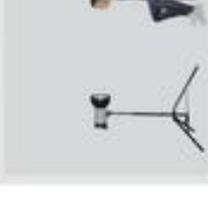
Der Maler Rembrandt hat in seinen Gemälden dieses Licht oft verwendet - daher der Name.

Vorteil: Viel Spannung - gut für Charakterporträts.

Gefahr: offener Lichtfleck

Muss präzise gesetzt werden, wenig Bewegungsfreiheit!

**Split-Light**


Beim Split-Light kommt das Licht aus einem 90° Winkel.

Eine Gesichtshälfte ist komplett dunkel.

Das Licht wird geteilt (gespalten) - daher der Name.

**Gesichtshälfte im Schatten**

Vorteil: Sehr viel Spannung - gut für Charakterporträts.

Gefahr: Jede Hautuneinheit, Falten und Hautporen werden sichtbar!

Muss präzise gesetzt werden, wenig Bewegungsfreiheit!

**Kantenlicht**





Beim Kantenlicht kommt das Licht von schräg hinten.

Das Licht betont die Konturen **Der Großteil des Gesichts ist im Schatten.**

Vorteil: Sehr viel Spannung

Eigentlich kein Hauptlicht beim Portrait - kann aber dazu genutzt werden, wenn ein Profifoto gemacht wird!

Dieses Licht wird oft zusätzlich zum Hauptlicht gesetzt, um die Person vom Hintergrund abzuheben.