

RATGEBER: 10 TIPPS FÜR PERFEKTE SMARTPHONE-SELFIES

Gute Selfies sind ein Hingucker, misslungene Aufnahmen wirken oft peinlich. Hier erfahren Sie, welche Fehler Sie bei Smartphone-Selfies unbedingt vermeiden sollten.

Tipp 1: Falsche Perspektive: Nie von unten fotografieren

„Oh nein, was hat die/der denn gemacht?“ lautet eine typische Reaktion auf von unten geschossene Selbstporträts. Durch den ungünstigen Aufnahmewinkel entstehen mitunter Grusel-Fotos mit riesigen Nasenlöchern und Doppelkinn. Gute Selfies nehmen Sie von leicht oben auf.

Halten Sie das Smartphone ein Stück weit über Augenhöhe. Die vorteilhafte Perspektive lässt das Gesicht schmaler und die Augen größer wirken. Heben Sie den Kopf etwas nach oben, damit Ihr Gesicht nicht im Schatten steht. Je höher Sie das Handy halten, umso mehr ist vom Körper zu sehen.

Drücken Sie gleich mehrfach ab, und verändern Sie dabei leicht die Kamera-Perspektive. So haben Sie mehr Auswahl und finden garantiert eine Aufnahme, die Sie von Ihrer Schokoladenseite zeigt.

Tipp 2: Licht von oben meiden

Achten Sie auf das Licht beim Fotografieren, denn die Beleuchtung ist ausschlaggebend für perfekte Selfies. Die in vielen Innenräumen vorhandenen Strahler von oben ruinieren Selbstporträts durch dunkle Schatten unter den Augen und der Nase.

Pralles Sonnenlicht von vorne beleuchtet die Stirn- und Wangenpartie mitunter so hell, dass die Bereiche als weiße Fläche zu sehen sind. Kommt das Licht von hinten, wirkt das Gesicht meist zu dunkel.

Mit Tageslicht von vorne wird Ihr Selfie am schönsten. Drehen Sie den Kopf leicht zur Seite, damit alle Bereiche harmonisch ausgeleuchtet und dadurch lebendig wirken; Sie umgehen damit Schatten im Gesicht.

Tipp 3: Abstand halten

Achten Sie auf ausreichenden Abstand zum Gesicht. Gehen Sie zu nah mit dem Smartphone ran, verzerrt das Objektiv die Proportionen. Die Nase erscheint dann größer als der Rest des Gesichts. Außerdem fängt die Kamera Details wie Poren, Pickel und Nasenhaare ein, die niemand sehen möchte.

Goldene Regel: Ihr ausgestreckter Arm gibt den Abstand vor. So kommt neben dem Kopf ausreichend Hintergrund aufs Bild, und Ihr Gesicht wirkt nicht überdimensional. Der Arm selbst sollte nicht im Foto zu sehen sein. Lösung dafür: Stellen Sie das Smartphone auf eine ebene Fläche, aktivieren Sie den Selbstausröser, und gehen Sie zwei Schritte zuröck.

Tipp 4: Die richtige Körpersprache

Besonders wichtig für gelungene Selfies ist Ihr Gesichtsausdruck. Wilde Posen, verkrampftes Grinsen, lasziv-frivole Blicke oder übertriebenes Lachen wirken aufgesetzt und langweilen den Betrachter bei Wiederholungen. Außerdem kann sich die Veröffentlichung expressiver Grimassen bei Facebook und Instagram in Zukunft nachteilig auswirken, auch wenn die Bilder im Moment witzig erscheinen.

Mit einem freundlichen Lächeln in die Smartphone-Kamera machen Sie alles richtig. Sie vermitteln gute Laune und kommen sympathisch rüber. Experimentieren Sie je nach Situation mit Ihrer Mimik und Körpersprache, ohne es zu übertreiben.

Tipp 5: Keine Styling-Fails

Schnell mal das Handy zücken und den Moment festhalten – solche Selfie-Schnappschüsse im Alltag sind selbstverständlich. Was Kleidung, Make-up, Haarstyling und die Bildretusche betrifft, überlassen Promis bei ihren Selfies nichts dem Zufall. Im privaten Rahmen wirkt eine übertriebene Selbstinszenierung meist unnatürlich und deplatziert.

Haben Sie Lust auf ein Selfie-Shooting, empfiehlt sich die Lieblingskleidung oder ein anderes Outfit, in dem Sie sich wohlfühlen. Make-up kann, muss aber nicht sein. Nur glänzend reflektieren sollte die Haut nicht. Dagegen hilft ein wenig Gesichtspuder oder sanftes Überwischen mit einem Taschentuch. Um den Rest kümmert sich der Beauty- oder Selfie-Modus der Kamera oder die Porträtverschönerung in Handy-Apps wie Photoshop Express oder Facetune für Android und iOS.

Tipp 6: Nicht in die Hintergrund-Falle tappen

Kontrollieren Sie bei Selfie-Schnappschüssen auch den Bildhintergrund. Chaos durch Kleiderberge, aufgetürmtes Geschirr, Abfallbehälter und andere unerwünschte Gegenstände trüben den Fotoeindruck. Straßenschilder und Werbeplakate an Hausfassaden können unliebsame Hinweise auf den Aufnahmeort liefern.

Ideal ist ein ruhiger Hintergrund, der nicht von Ihnen ablenkt. Sollen bei Selfies aus dem Urlaub die Sehenswürdigkeit oder der Rest der Familie mit ins Bild, drehen Sie sich so, dass diese gut zu erkennen sind. Positionieren Sie Ihr Gesicht dafür links oder rechts im Bild, und lassen Sie den Hintergrund wirken.

Tipp 7: Nicht an der Kamera vorbeisehen

Sehen Sie beim Auslösen direkt in die Kamera und nicht auf das Vorschaubild auf dem Handy-Display. Durchs Fokussieren der Linse richten Sie Ihren Blick direkt auf den Betrachter und kommunizieren mit ihm.

Augenkontakt schafft Nähe und macht Sie präsent. Schauen Sie stattdessen am Objektiv vorbei auf den Bildschirm, in den leeren Raum oder gar auf den Fußboden, wirkt die Aufnahme passiv, und der Betrachter fühlt sich nicht angesprochen.

Der fehlende Blickkontakt erweckt den Eindruck, Sie kommunizieren wie bei einem Interview mit einer anderen Person, wären gelangweilt, müde oder unaufmerksam. Brillenträger neigen den Kopf bei ihren Selfies so, dass die Augen nicht vom Rahmen oder Schatten der Brille verdeckt sind.

Tipp 8: Raus aus dem Spiegel

Bei einem Spiegel-Selfie fotografieren Sie Ihr Spiegelbild ab, etwa im Badezimmer. Durch die bessere Hauptkamera hinten am Smartphone und den doppelten Abstand zum Objektiv werden die Fotos technisch betrachtet besser. Allerdings landet das Handy dabei fast immer mit im Bild. Spiegel-Selfies sollten somit eine Ausnahme bleiben.

Tipp 9: Blitzen nur als Ausnahme

Natürliches Licht leuchtet die Gesichtsfläche gleichmäßig aus, schmeichelt der Haut und sorgt damit für einen attraktiven Look. Ein No-Go beim perfekten Selbstporträt ist der LED-Blitz auf der Smartphone-Rückseite. Seine brutalen Schatten verhunzen jedes Gesicht. Bessere Resultate liefert die Selfie-Blitzfunktion für die Frontkamera, die den Bildschirm ausleuchtet, um großflächig Licht in das Gesicht zu bringen.

Tipp 10: Rechtliche Fallen vermeiden

Das Hochladen von Selfies in soziale Netze wird als öffentliche Wiedergabe gewertet. Landen Personen, als privat ausgewiesener Grundbesitz oder urheberrechtsrelevante Motive wie Markenlogos ohne Erlaubnis in Ihren Selfies, kann das eine Abmahnung nach sich ziehen. Achten Sie schon beim Auslösen auf einen „sauberen“ Hintergrund, der keine Rechte Dritter verletzt.