

# Licht und Schatten

## Sehschule – Arbeitsheft

Fotografie beginnt nicht mit dem Auslösen  
– sondern mit dem Sehen.

## Inhaltsverzeichnis

1. Licht sehen
2. Die Richtung des Lichts
3. Licht und Form
4. Schatten sehen
5. Kontrast und Helligkeit
6. Licht und Raum
7. Licht und Atmosphäre
8. Licht beobachten und erwarten
9. Vom Licht zum Bild
10. Übungen – Licht und Schatten sehen und fotografieren
11. Bildbesprechung
12. Zum Abschluss

Dieses Heft begleitet die praktische Arbeit mit dem Thema Licht und Schatten. Es ist kein Lehrbuch und möchte keine vollständige Theorie des Lichts liefern.

Es soll den Blick verändern, zum eigenen Sehen anregen und daraus fotografische Entscheidungen entstehen lassen.

Alle Bildbeispiele in diesem Heft sind in Schwarzweiß gehalten. Das ist nicht als Voraussetzung für das Fotografieren von Licht und Schatten gemeint – auch Farbe kann Licht und Schatten sichtbar und wirkungsvoll machen.

Schwarzweiß entspricht vielmehr meiner eigenen fotografischen Präferenz und meinem persönlichen Arbeitsfeld.

# 1. Licht sehen

Wie Licht eine Situation sichtbar und fotografisch interessant macht

Ohne Licht gibt es keine Fotografie. Trotzdem nehmen wir Licht im Alltag oft nur beiläufig wahr. Wir sehen einen Raum, einen Gegenstand oder eine Straße, ohne darauf zu achten, wie das vorhandene Licht die Situation verändert. Licht kann Flächen sichtbar machen, Formen hervorheben oder verschwinden lassen. Es kann Strukturen betonen, Tiefe erzeugen oder einzelne Bereiche im Bild hervorheben. Für die Fotografie lohnt es sich deshalb, nicht nur nach einem Motiv zu suchen, sondern zuerst das Licht wahrzunehmen.

Wo ist es hell? Wo ist es dunkel?

Welche Bereiche werden vom Licht getroffen und welche bleiben im Schatten? Wie verändert sich die Situation, wenn sich das Licht verändert?

Manchmal ist das Licht selbst der Grund, warum eine alltägliche Situation plötzlich fotografisch interessant wird. Je bewusster wir Licht beobachten, desto mehr Möglichkeiten können wir darin entdecken.



## 2. Die Richtung des Lichts

### Wie die Richtung des Lichts eine Situation verändert

Licht kommt nicht einfach nur von irgendwoher. Seine Richtung verändert, wie wir eine Situation wahrnehmen.

Licht von vorne kann Formen gleichmäßig ausleuchten. Seitliches Licht kann Strukturen und Unebenheiten stärker sichtbar machen. Licht von hinten kann Konturen betonen und Flächen zu Silhouetten werden lassen.

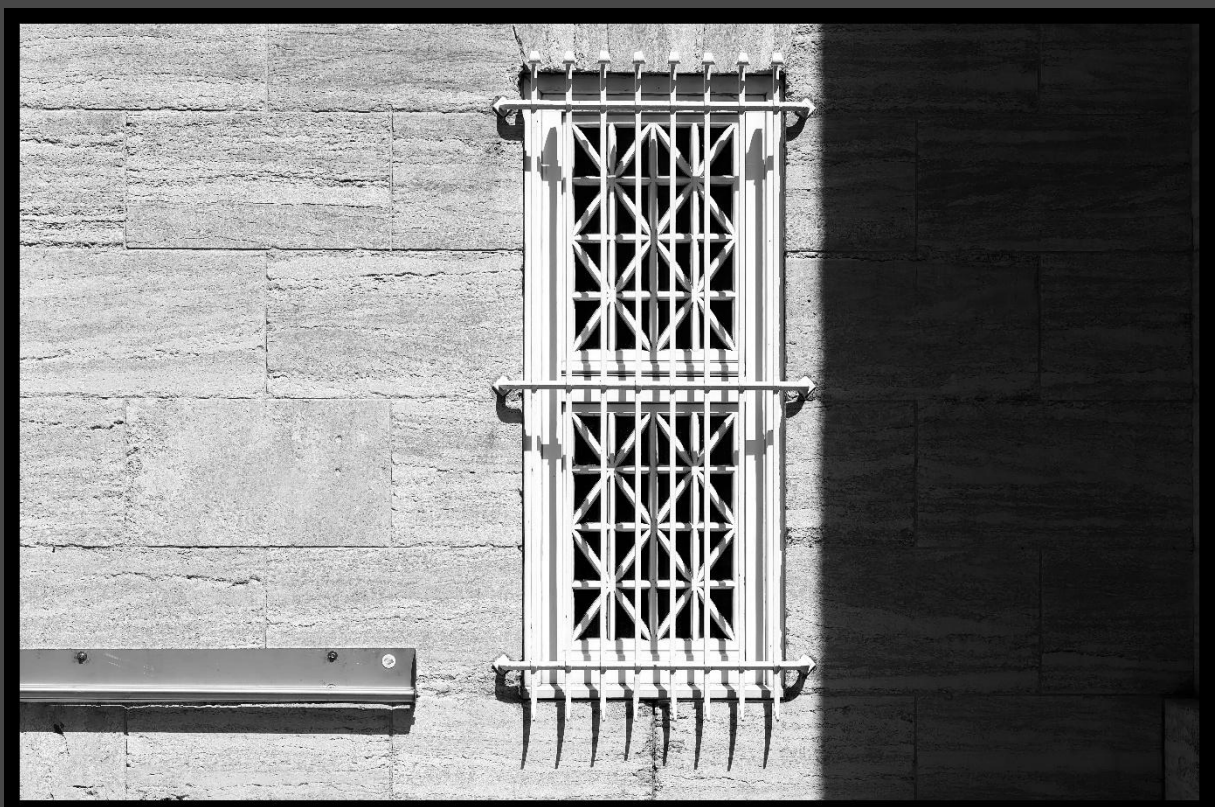
Auch die Höhe des Lichts spielt eine Rolle. Die gleiche Situation kann am Morgen, am Mittag oder am Abend völlig unterschiedlich erscheinen.

Für die Fotografie bedeutet das: Nicht nur das Motiv entscheidet über das Bild. Auch die Richtung, aus der das Licht kommt, verändert seine Wirkung.

Manchmal reicht schon eine kleine Veränderung des eigenen Standpunkts, um Licht und Schatten anders zu erleben.

Wir können uns dem Licht zuwenden, uns davon entfernen oder unsere Position verändern.

Dadurch verändert sich nicht unbedingt die Situation selbst – aber das, was wir fotografisch daraus machen können.



### 3. Licht und Form

Wie Licht Formen sichtbar und plastisch werden lässt

Licht macht Formen sichtbar.

Es kann eine Fläche gleichmäßig erscheinen lassen oder einzelne Bereiche hervorheben. Durch Helligkeiten und Schatten können Kanten, Rundungen und Übergänge deutlicher werden.

Eine Form kann durch Licht klar hervortreten.

Sie kann aber ebenso durch Schatten teilweise verschwinden.

Dadurch entsteht ein Wechsel zwischen Sichtbarkeit und Verborgenenem.

Besonders bei Strukturen und Oberflächen kann Licht einen großen Unterschied machen. Eine glatte Fläche kann plötzlich plastisch wirken, wenn seitliches Licht kleine Unebenheiten sichtbar macht. Eine Oberfläche, die bei gleichmäßiger Beleuchtung unscheinbar erscheint, kann durch Schatten eine völlig andere Wirkung bekommen.

Beim Fotografieren können wir deshalb beobachten, wie Licht eine Form verändert.

Was wird sichtbar?

Was verschwindet?

Welche Bereiche brauchen Licht, damit eine Form erkennbar wird?

Und welche Bereiche dürfen im Schatten bleiben?

Licht kann eine Form nicht nur sichtbar machen. Es kann selbst dazu beitragen, wie wir eine Form wahrnehmen.



## 4. Schatten sehen

### Wenn Schatten selbst zum Bildmotiv werden

Schatten sind nicht einfach die Abwesenheit von Licht. Sie können selbst zu einem wichtigen Bestandteil eines Bildes werden.

Ein Schatten kann eine Form wiederholen, eine Richtung aufnehmen oder eine Fläche teilen. Er kann etwas andeuten, das außerhalb des Bildausschnitts liegt.

Manchmal ist nicht das beleuchtete Motiv interessant, sondern der Schatten, den es erzeugt. Schatten können außerdem Tiefe schaffen und Beziehungen zwischen verschiedenen Bildelementen herstellen.

Ein langer Schatten kann eine Bewegung oder Richtung in ein Bild bringen. Ein kurzer, harter Schatten kann eine Form betonen. Ein weicher Schatten kann dagegen einen Übergang schaffen, ohne eine klare Grenze zu bilden.

Dabei muss der Gegenstand, der den Schatten erzeugt, nicht einmal im Bild zu sehen sein. Der Schatten kann selbst zum Motiv werden.

Deshalb lohnt es sich, beim Fotografieren nicht nur nach dem Licht zu suchen. Auch der Schatten kann das eigentliche Bildmotiv sein.



## 5. Kontrast und Helligkeit

Wie Hell und Dunkel die Wirkung eines Bildes bestimmen

Licht und Schatten stehen in Beziehung zueinander.

Je größer der Unterschied zwischen hellen und dunklen Bereichen ist, desto stärker kann der Kontrast wirken.

Ein heller Bereich kann in einer dunklen Umgebung besonders auffällig werden. Umgekehrt kann ein dunkler Bereich eine helle Fläche strukturieren.

Kontrast lenkt Aufmerksamkeit.

Er kann ein Bild ruhig und reduziert erscheinen lassen oder Spannung erzeugen.

Dabei muss ein Bild nicht aus extremen Hell-Dunkel-Unterschieden bestehen. Auch kleine Unterschiede in der Helligkeit können die Wirkung eines Bildes verändern.

Ein Bild kann überwiegend aus ähnlichen Helligkeiten bestehen und dadurch ruhig und geschlossen wirken.

Ein einzelner heller Bereich innerhalb einer dunklen Umgebung kann dagegen den Blick sofort auf sich ziehen.

Beim bewussten Sehen geht es deshalb nicht nur darum, hell und dunkel zu erkennen.

Es geht darum, wahrzunehmen, wie Helligkeiten miteinander wirken und welche Rolle sie für die Bildgestaltung spielen.



## 6. Licht und Raum

Wie Licht Räume gliedert und Tiefe erzeugt

Licht verändert nicht nur einzelne Gegenstände. Es verändert auch den Raum, in dem sie sich befinden.

Ein Lichtstreifen kann einen Raum gliedern. Ein Schatten kann Tiefe erzeugen. Ein heller Hintergrund kann einen Vordergrund hervorheben.

Licht kann Bereiche miteinander verbinden oder voneinander trennen.



Ein dunkler Bereich kann zurücktreten, während eine helle Fläche stärker in den Vordergrund rückt.

Auch Räume, die zunächst unscheinbar wirken, können durch bestimmte Lichtverhältnisse fotografisch interessant werden.

Dabei kann es hilfreich sein, nicht sofort nach einem einzelnen Motiv zu suchen.

Beobachte zunächst, wie sich das Licht durch den Raum bewegt.

Wo beginnt es?

Wo endet es?

Welche Flächen werden miteinander verbunden?

Welche Bereiche treten hervor?

Und welche verschwinden im Dunkeln?

So kann Licht selbst zu einem Gestaltungselement werden.

Der Raum ist dann nicht nur der Ort, an dem ein Motiv steht. Er wird durch Licht und Schatten zu einem Teil des Bildes.



## 7. Licht und Atmosphäre

### Wie Licht die Stimmung eines Bildes verändert

Licht kann die Atmosphäre einer Situation verändern.

Dasselbe Motiv kann bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen völlig unterschiedlich wirken. Weiches Licht kann eine ruhige oder zurückhaltende Wirkung erzeugen. Hartes Licht mit deutlichen Schatten kann eine Situation stärker und kontrastreicher erscheinen lassen.

Auch Gegenlicht kann eine besondere Wirkung erzeugen. Konturen treten hervor, während Details im Schatten verschwinden können.

Dabei gibt es kein Licht, das grundsätzlich „richtig“ oder „falsch“ ist.

Entscheidend ist, was das Licht mit der Situation macht und welche Wirkung wir im Bild wahrnehmen.

Manchmal passt ein weiches Licht zu einem ruhigen Motiv.

Manchmal entsteht gerade durch harte Kontraste eine interessante Spannung.

Licht ist deshalb nicht nur eine technische Voraussetzung für eine Aufnahme.

Es ist ein Teil der Stimmung und Wirkung eines Bildes.



## 8. Licht beobachten und erwarten

Wenn der richtige Moment vom Licht bestimmt wird

Licht verändert sich ständig. Die Sonne wandert. Wolken ziehen vorbei. Schatten bewegen sich. Ein Lichtstrahl erreicht für wenige Minuten einen bestimmten Bereich und verschwindet anschließend wieder. Dadurch kann sich eine vertraute Situation immer wieder verändern.

Fotografieren bedeutet deshalb nicht immer, sofort zu reagieren.

Manchmal lohnt es sich, eine Situation zunächst zu beobachten und auf einen bestimmten Moment zu warten. Vielleicht verändert sich der Schatten. Vielleicht wird eine Fläche für kurze Zeit beleuchtet. Vielleicht entsteht durch das Zusammenspiel von Licht und Umgebung genau der Moment, den wir fotografieren möchten.

Geduld kann dabei genauso wichtig sein wie der richtige Standpunkt.

Wer Licht beobachtet, beginnt nicht nur zu fotografieren, wenn es bereits interessant aussieht. Er kann lernen, Veränderungen wahrzunehmen und den Moment zu erkennen, in dem aus einer gewöhnlichen Situation ein Bild werden kann.



## 9. Vom Licht zum Bild

Wie aus einer Lichtsituation eine fotografische Entscheidung wird

Zwischen dem vorhandenen Licht und dem fertigen Foto liegt eine fotografische Entscheidung.

Wir entscheiden, wo wir stehen, welchen Ausschnitt wir wählen und wie viel Licht und Schatten im Bild sichtbar bleiben.

Manchmal lohnt es sich, auf ein bestimmtes Licht zu warten.

Manchmal reicht eine kleine Veränderung des eigenen Standpunkts.

Und manchmal liegt die fotografische Möglichkeit genau darin, einen hellen oder dunklen Bereich nicht zu vermeiden, sondern bewusst einzusetzen.

Die Kamera hält dabei nicht einfach die vorhandene Lichtsituation fest. Sie zeigt einen Ausschnitt davon und damit auch, wie wir das Licht wahrgenommen und für unser Bild ausgewählt haben.

Deshalb lohnt es sich, vor dem Auslösen zu fragen:

Was macht das Licht mit meinem Motiv?

Was macht der Schatten mit meinem Bild?

Welche Bereiche sollen sichtbar sein?

Welche dürfen im Dunkeln bleiben?

Und was möchte ich davon zeigen?

Licht und Schatten sind damit nicht nur Eigenschaften einer Situation.

Sie werden zu Gestaltungsmitteln, sobald wir beginnen, bewusst mit ihnen zu arbeiten.

# 10. Übungen – Licht und Schatten sehen und fotografieren

Vom bewussten Wahrnehmen zur eigenen fotografischen Arbeit

## Übung 1 – Licht beobachten

Suche dir einen Ort, an dem sich die Lichtverhältnisse im Laufe des Tages verändern. Beobachte ihn zu unterschiedlichen Tageszeiten.

Achte darauf, welche Bereiche hell und welche dunkel werden.

Was verändert sich durch das Licht?

Wie verändern sich Schatten, Formen und Strukturen?

Ziel: Veränderungen des natürlichen Lichts bewusst wahrnehmen.

## Übung 2 – Die Richtung des Lichts

Suche ein einfaches Motiv und fotografiere es aus unterschiedlichen Richtungen.

Verändere dabei deinen Standpunkt so, dass das Licht jeweils aus einer anderen Richtung auf das Motiv fällt.

Vergleiche anschließend die Bilder.

Wie verändern sich Form, Struktur und Wirkung?

Ziel: Den Einfluss der Lichtrichtung erkennen.

## Übung 3 – Schatten als Motiv

Suche einen interessanten Schatten.

Fotografiere nicht unbedingt das Objekt, das den Schatten erzeugt, sondern konzentriere dich auf den Schatten selbst.

Achte auf seine Form, seine Richtung und seine Beziehung zu seiner Umgebung.

Versuche, den Schatten so zu fotografieren, dass er auch ohne das ursprüngliche Objekt interessant bleibt.

Ziel: Schatten als eigenständiges fotografisches Element wahrnehmen.

## Übung 4 – Hell und Dunkel

Suche eine Situation mit deutlich unterschiedlichen Helligkeiten.

Gestalte dein Bild so, dass die Beziehung zwischen hellen und dunklen Bereichen besonders deutlich wird.

Verändere deinen Standpunkt oder den Ausschnitt und beobachte, wie sich die Wirkung verändert.

Wie verändert sich das Bild, wenn mehr helle oder mehr dunkle Bereiche sichtbar sind?

Ziel: Helligkeitskontraste bewusst wahrnehmen und gestalten.

## Übung 5 – Auf das Licht warten

Suche eine alltägliche Situation, die zunächst fotografisch unscheinbar wirkt.

Beobachte sie eine Zeit lang, ohne sofort zu fotografieren.

Warte auf eine Veränderung des Lichts oder der Schatten und fotografiere den Moment, in dem die Situation für dich interessant wird.

Frage dich anschließend:

Was hat das Licht aus dieser Situation gemacht?

Ziel: Veränderungen des Lichts wahrnehmen und den richtigen Moment bewusst abwarten.

### Aufgabe

Wähle nach den fünf Übungen ein Bild aus, bei dem Licht und Schatten für dich besonders interessant zusammenwirken.

Dieses Bild nehmen wir anschließend mit in die Bildbesprechung.  
Dabei geht es nicht darum, ob das Bild „richtig“ oder „falsch“ ist.  
Wir schauen gemeinsam:

Was sehen wir zuerst?

Wo liegt das Licht und wo der Schatten?

Wie beeinflussen sie sich gegenseitig?

Was macht das Licht mit dem Motiv?

Und welche fotografische Entscheidung bestimmt die Wirkung des Bildes?

# 11. Bildbesprechung

Licht und Schatten beschreiben, bevor wir sie bewerten

Die Bildbesprechung bildet den Abschluss der praktischen Arbeit mit dem Thema Licht und Schatten.

Zunächst versuchen wir gemeinsam zu beschreiben, was tatsächlich zu sehen ist. Dabei geht es noch nicht darum, ob das Bild gelungen ist oder uns gefällt.

Wo liegt das Licht?

Wo beginnt der Schatten?

Welche Bereiche sind hell, welche dunkel?

Wie verlaufen Licht und Schatten durch das Bild?

Im nächsten Schritt betrachten wir das Verhältnis von Licht und Schatten.

Welche Bereiche werden durch das Licht hervorgehoben?

Welche verschwinden im Schatten?

Wie stehen helle und dunkle Flächen zueinander?

Entsteht dadurch Ruhe, Spannung oder ein bestimmter Rhythmus?

Danach schauen wir auf die fotografische Entscheidung.

Was wurde gezeigt?

Was wurde weggelassen?

Welche Perspektive und welcher Ausschnitt wurden gewählt?

Wie verändert der Standpunkt das Verhältnis von Licht und Schatten?

Wurde ein bestimmter Moment abgewartet?



Anschließend versuchen wir, das Licht noch einmal vom ursprünglichen Motiv zu lösen.

Was würde vom Bild übrig bleiben, wenn wir den Gegenstand nicht benennen?

Ist das Licht selbst zum Motiv geworden?

Kann der Schatten unabhängig von dem Gegenstand interessant sein, der ihn erzeugt?

Erst jetzt geht es um die Wirkung des Bildes.

Was funktioniert besonders gut?

Wo entsteht Spannung oder Ruhe?

Welche Bereiche ziehen unseren Blick an?

Was könnte verändert oder weggelassen werden?

Würde eine andere fotografische Entscheidung die Wirkung von Licht und Schatten verändern?

Die Bildbesprechung soll dabei nicht nur zeigen, ob ein Bild gelungen ist. Sie soll helfen, Licht und Schatten bewusster wahrzunehmen, fotografische Entscheidungen zu verstehen und den eigenen Blick weiterzuentwickeln.

## 12. Zum Abschluss

### Ein anderer Blick auf Licht und Schatten im Alltag

Licht ist eine der Grundlagen der Fotografie.

Es macht Dinge sichtbar, verändert Formen, erzeugt Schatten und beeinflusst die Wirkung eines Bildes.

Dabei müssen wir nicht immer nach außergewöhnlichem Licht suchen.

Oft reicht es, das vorhandene Licht bewusster wahrzunehmen.

Einen Schatten zu beobachten. Eine andere Tageszeit abzuwarten.

Den eigenen Standpunkt zu verändern. Oder einen hellen und einen dunklen Bereich bewusst miteinander in Beziehung zu setzen.

Licht verändert nicht nur, was wir sehen. Es verändert auch, wie wir sehen.

Wer beginnt, Licht bewusster wahrzunehmen, entdeckt fotografische Möglichkeiten oft dort, wo vorher nur eine gewöhnliche Situation zu sehen war.

Und genau dort beginnt fotografische Entwicklung.