

MIT
LAMPEN-
TIPPS

Gutes LICHT

FÜR DEINE VIDEOS



In allen Situationen gutes Licht – die Grundlagen

Es gibt einfache Grundregeln zum Licht beim Filmen. Diese gelten in allen Situationen, egal ob drinnen oder draussen, und egal, ob Du mit zusätzlicher Ausrüstung oder mit den vorhandenen Lichtquellen filmst.

1. **Gesicht** und vor allem **Augen** der gefilmten Person müssen zu erkennen sein. Gegenlicht ist ein No-Go.
2. **Vorhandenes Licht** optimal nutzen: Nimm Dir Zeit, die Situation anzuschauen. Dann positioniere Deine Interviewpartnerin am richtigen Ort. Bewegliche Lampen kannst Du wenn nötig verschieben.
3. **Warmes und kaltes Licht** nicht mischen (Raumlicht ist eher warm, Tageslicht kalt).
4. Je dunkler der Hintergrund ist und je heller das Gesicht, desto schöner ausgeleuchtet erscheint dieses. Die Mimik ist besser zu erkennen, weil es mehr **Kontrast zum Hintergrund** gibt. Das zieht auch die Aufmerksamkeit des Zuschauers auf das Gesicht und damit auf den gesprochenen Inhalt.
5. Das Licht hat erste Priorität, der **Hintergrund** zweite. Wenn das Licht nicht stimmt und das Gesicht Deines Interviewpartners nicht die nötige Aufmerksamkeit erhält, interessiert auch der Hintergrund niemanden.

In diesem Ratgeber nehme ich als Beispiel eine Interviewsituation. Vielleicht nimmst Du aber auch einen Vlog oder eine Moderation auf, wo Du selber vor der Kamera stehst. Da gelten immer die gleichen Regeln.

Das Licht vor Ort richtig nutzen (ohne Lampen)

1. Raum mit Fenstern



No-Go: Gegenlicht



Gut: Licht vom Fenster ins Gesicht

Stelle Deine Interviewpartnerin so hin, dass das Licht vom Fenster ihr Gesicht schön ausleuchtet.

Wenn es **mehrere Fenster** gibt, positionierst Du die Person so, dass er oder sie von vorne *und* seitlich beleuchtet wird. Auch eine Wand oder ein Flipchart reflektieren das Licht und können als zweite Lichtquelle eingesetzt werden.

Raumbeleuchtung eher ausschalten: Sie lenkt die Aufmerksamkeit ab.

2. Raum ohne Fenster (oder Tageslicht schon weg)



Deckenlicht schön auf das Gesicht



Noch besser: Seitliches Licht

Oft ist es möglich, in einem Raum das Licht zu verändern oder umzustellen – nutze diese Möglichkeiten!

- **Deckenlampe:** Stelle Deinen Interviewpartner so auf, dass das Licht der Deckenlampe schön von vorne auf das Gesicht fällt und es keine Schatten unter den Augen gibt.
- Falls es Lampen hat, die **von der Seite** Licht geben, setze besser diese ein. Wenn das Licht von der Seite kommt, gibt es grundsätzlich weniger Schatten unter den Augen.

3. Filmen unter freiem Himmel



Direktes Sonnenlicht blendet, starke Schatten im Gesicht



Baum als Schattenspender, Problem: lässt Lichtstrahlen durch



Interviewpartnerin im Schatten, Problem: Hintergrund überbelichtet



Gut: Früher Morgen oder Abend; Sonne scheint weich von der Seite.



Gut: Interviewpartnerin und Hintergrund beide im Schatten

Draussen ist das Gesicht am besten ausgeleuchtet, wenn Du **am Morgen oder am späteren Nachmittag/Abend** filmst. Wenn die Sonne hoch am Himmel steht, gibt es harte Schatten auf dem Gesicht und Dein Interviewpartner kneift die Augen zu, weil es blendet. Eine Sonnenbrille ist natürlich keine Lösung – man soll ja die Augen erkennen ;-)

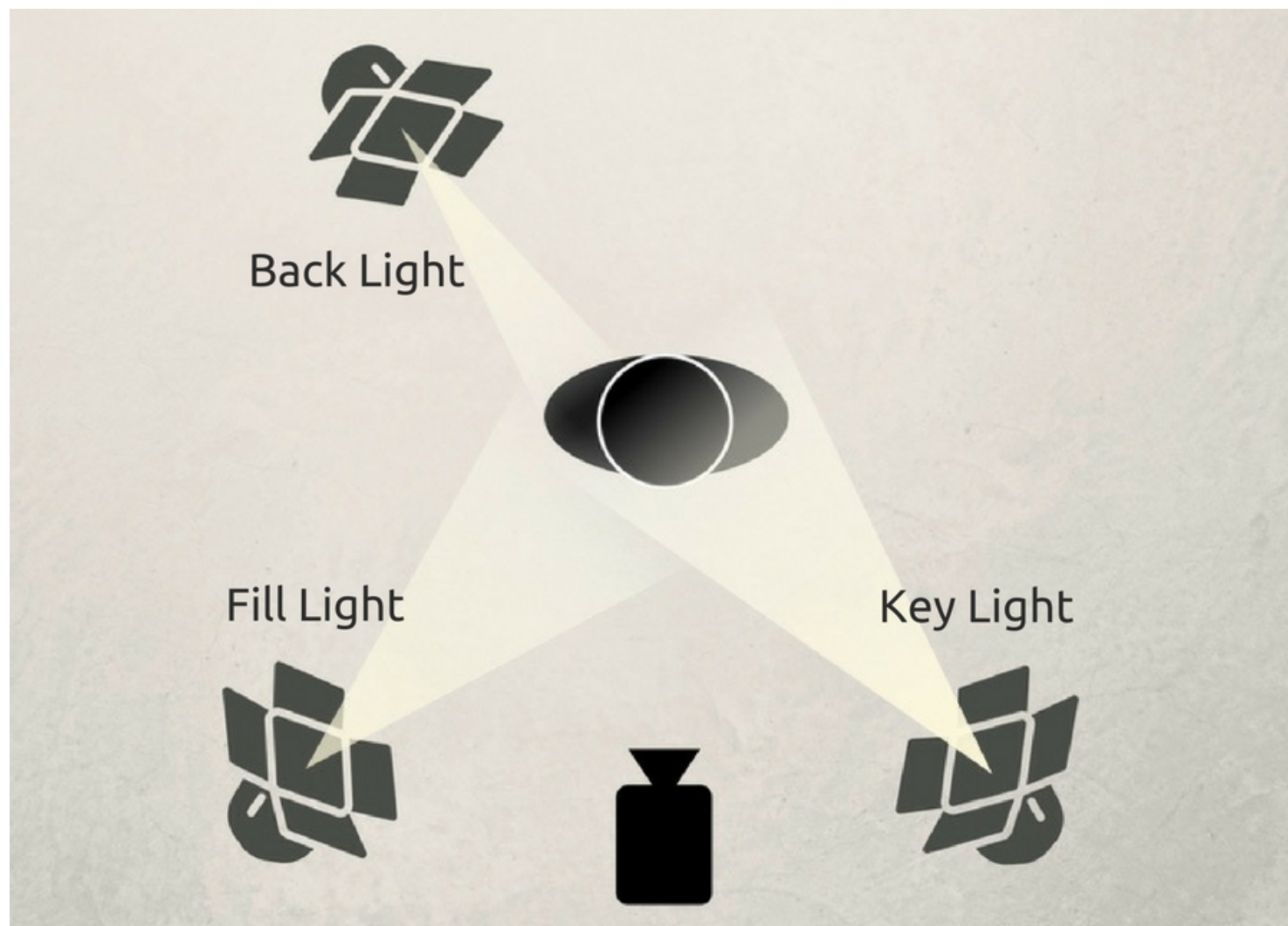
So funktioniert's auch an sonnigen Tagen: Geh mit dem Interviewpartner **weg vom direkten Sonnenlicht**. Dabei ist wichtig: Auch der Hintergrund muss im Schatten liegen, damit das Bild ausgeglichen ist.

Ein **Baum** taugt nicht als Schattenspender, denn durch die Blätter scheint immer wieder Sonnenlicht durch. Das kann helle Flecken auf das Gesicht geben.

Die Dreipunkte-Ausleuchtung

Dies ist die Standard-Ausleuchtung beim Filmen von Interviews und Moderationen. Eine ausführliche Beschreibung kannst Du [in meinem Blog](#) nachlesen. Hier die kompakte Variante:

1. Das **Key Light** ist das hellste Licht im Setting. Es beleuchtet meistens die Gesichtshälfte des Interviewpartners, die näher bei der Mitte des Bildes ist. Ideal dafür ist ein LED-Panel.
2. Das **Fill Light** sorgt dafür, dass die andere Gesichtshälfte nicht so dunkel ist. Wir nehmen dafür weiches Licht, eine weniger starke Lampe (z.B. ein dimmbares LED-Panel) oder einen Reflektor. Als Fill Light können aber auch ein Fenster, eine weiße Wand oder ein reflektierender Flipchart dienen!
3. Das **Back Light** leuchtet schräg oben auf den Hinterkopf der gefilmten Person (hartes Licht, z.B. Spot/Kopflicht). Es gibt mehr Tiefe ins Bild und hebt die Person deutlicher vom Hintergrund ab.



Ausrüstung

Optimal: Zwei LED-Panels und ein Kopflicht.

Minimal: Nicht immer hat man drei Lampen, je nach Budget und je nachdem, wie man gerade unterwegs ist. Dann reicht auch schon ein Key Light, um gegen einen hellen Hintergrund filmen zu können. Zwei Lichtquellen (also Key und Fill Light) sind aber immer schöner als eine einzige! Gerade beim Fill Light kannst Du gut improvisieren.

Es gibt verschiedene Arten von Lampen, die auch unterschiedlich eingesetzt werden. In meinem Blog gehe ich ausführlicher auf die verschiedenen Lampentypen ein.



Softbox

Vorteile: Weiches Licht, einfach zu handhaben, gut kombinierbar mit Tageslicht (kaltes Licht).

Nachteile: Aufstellen eher aufwändig, Lichtstärke und -Temperatur nicht verstellbar, nicht so starkes Licht (für Talks mit mehreren Personen nicht geeignet), oft nur mit Kabel (nicht Akku).



LED-Panel

Vorteile: Starkes Licht, dimmbar, bei Bi-Color-Modellen Lichttemperatur stufenlos einstellbar, Nutzung von Akku möglich.

Nachteile: Hartes Licht (blendet/ Schatten/Spiegelungen), Achtung bei LED-Panels mit Lüftung (Geräusch!).

Was ist mit der kleinen Lampe, die in der Kamera/im Smartphone integriert ist?

Das eingebaute Lämpchen kann das Gesicht der gefilmten Person etwas aufhellen. Es kann auch ein Leuchten ins Auge geben, was Profis als "Leben" im Auge bezeichnen. Es sollte aber nur im absoluten Notfall als Hauptlicht eingesetzt werden. Denn wenn das Licht frontal von vorne kommt, wirkt das Gesicht flach.


Option: Du kannst die Taschenlampe eines anderen Smartphones als zusätzliche Lichtquelle verwenden. Am besten funktioniert das mit einer Taschenlampen-App mit unterschiedlichen Lichtstärken und Wärmegraden und wenn Du das Smartphone auf einem Stativ befestigst.

Meine Lampen-Empfehlungen

Lange gab es einfach keine günstigen, guten Lampen zum Filmen. So habe ich jeweils LED Panels für 1000.- pro Stück empfohlen, wenn ich danach gefragt wurde. Endlich ändert sich das: Bei [Fotichästli.ch](https://fotichaestli.ch) habe ich Lampen entdeckt, die sehr gut und doch auch preiswert sind.





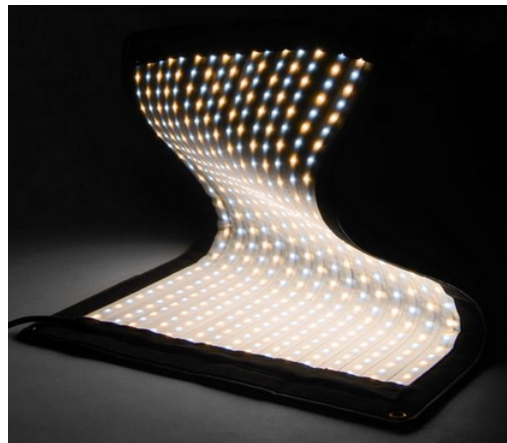
LED-Panel: Godox Videoleuchte LED 1000 C 3300-5600K

Preis:  ca. € 364 auf [Amazon](https://www.amazon.de)
 CHF 340 bei fotichaestli.ch

Grosses LED-Panel, Bi-Color (Lichtstärke und -Temperatur stufenlos verstellbar), inkl. Milchfilter für weicheres Licht. Ideal für Talk-Situationen mit mehreren Personen, wo das Licht weiter weg und trotzdem stark sein muss. Ohne Lüfter, d.h. keine störenden Geräusche.

LED-Panel: Godox flexible Flächenleuchte (FL150S) und (FL60)



Preis:  ca. € 449 für [60x60cm](#) / € 303 für [30x45cm](#) bei Amazon
 CHF 469 für [60x60cm](#) / CHF 339 für [35x45cm](#) bei fotichaestli.ch



Helligkeit und Lichtstärke (3300 bis 5600K) stufenlos regulierbar. Steuerung über Fernbedienung oder GodoxPhoto-App. Die Leuchte gibt es in zwei Grössen 60x60 und 35x45cm und kann sowohl mit dem mitgelieferten Kabel als auch mit einem Akku betrieben werden. Wenn man nur Gesicht und Schulter ausleuchten will, reicht die kleinere Leuchte. Für grössere Abschnitte würde ich die grössere Leuchte empfehlen. ([Siehe Video - biegbares Licht](#))

Passend zu beiden LED-Panels: Patona Premium V-Mount Akku

Mit USB-Anschluss zum Laden eines weiteren Geräts.

Preis:  ca. € 130 auf [Amazon](https://www.amazon.de)
 ca. CHF 133, bei fotichaestli.ch





Ladegerät  (ca. € 45 bei [Amazon](https://www.amazon.de))  (ca. CHF 42) bei fotichaestli.ch

Doppelladegerät für zwei Akkus  (€ 180 bei [Amazon](https://www.amazon.de))  ca. CHF 169) bei fotichaestli.ch







LED-Panel: Godox Videoleuchte LED 500 C 3300-5600K

Kleineres LED-Panel mit den gleichen Eigenschaften wie die Godox Videoleuchte LED 1000 C (dimmbar, Temperatur stufenlos verstellbar, mit Diffuser). Mobiler und einiges handlicher, Lichtstärke reicht für Interview oder Moderation mit einer Person gut. Ohne Lüfter, also keine störenden Geräusche.

Preis:  ca. € 170 bei [Amazon](#)
 ca. CHF 235 bei [fotichaestli.ch](#)





Passend dazu: Patona Akku NP-F970

Preis:  ca. € 28 bei [Amazon](#)
 ca. CHF 43 bei [fotichaestli.ch](#)
Ladegerät  ca. € 32 (geht gleich für zwei Akkus) bei [Amazon](#)
 ca. CHF 45 bei [fotichaestli.ch](#)



Softbox: LED-Spot Jinbei EF-150D und Jinbei K-90 Octagonal Schirm

Lichtstärke des Spots kann stufenlos reguliert werden (bis 5500K), dazu ist auch eine Fernsteuerung erhältlich. Spot inkl. Akku und Ladegerät. Der Schirm ist innen aus reflektierendem Silberstoff, mit Front- und Innendiffuser.

Preis:  ca. € 480 Spot / ca. € 130 Schirm bei Jinbei
 ca. CHF 525 Spot / ca. CHF 110 Schirm bei [fotichaestli.ch](#)





Kopflicht: Dedolight Ledzilla2



Spot, z.B. zur Verwendung als Hair Light in der Dreipunkte-Ausleuchtung. Lässt sich auch auf die Kamera stecken. Lichtstärke stufenlos verstellbar, einklappbare Filter für Tageslicht/Kunstlicht-Einstellung.

Preis:  ca. € 284 bei [MBF Filmtechnik](#)
 ca. CHF 406 (ohne Batterien/Akkus/Akkuschuh) bei [dedotec.ch](#)



Kameralicht: Aputure AL-M9 Amaran LED mini Light



Kreditkartengrosses Licht zum immer dabei haben. Dimmbar (9 Stufen). Dazu gehören ein magnetischer Diffusionsfilter für weicherer Licht sowie 2 Farbfolien für warmes und kaltes Licht. Inkl. Akku (Aufladen über USB-Kabel), Etui und Adapter fürs Aufstecken auf den Blitzschuh.

Preis:  ca. € 54 bei [Amazon](#)
 ca. CHF 59 bei [fotichaestli.ch](#)



Lampenstativ JB-2600FP bis 250cm mit Luftfederung

Passt zu allen LED-Panels und -Spots in diesem Ratgeber. Schnell aufbau- und verstellbar.

Preis:  ca. € 40 bei [Kamera-Express](#)
 ca. CHF 65 bei [fotichaestli.ch](#)

Dieser Ratgeber entstand in Zusammenarbeit mit [fotichaestli.ch](#), das mir die Lampen zum Test zur Verfügung gestellt hat. Ich empfehle nur Produkte, die ich getestet habe und die mich überzeugen.

Kommuniziere mit eigenen Videos kompetent und zeitgemäss – damit Deine Botschaft ankommt!

Ich zeige UnternehmerInnen und Kommunikationsteams, wie sie selber starke Videos produzieren können. Auch Du kannst Dein Video-Wissen in meinen Kursen (online und offline) vertiefen.

Mehr Tipps gibt es auch in meinem Blog und über meinen Newsletter.

Ich – Judith Steiner – bin TV-Journalistin (maz). Ich habe als Videojournalistin bei Keystone/ AWP gearbeitet sowie als Redaktorin für „Fenster zum Sonntag – Talk“ auf SRF2. Heute produziere ich Videoclips für diverse Firmen und zeige Interessierten, wie sie mit ihrer eigenen Kamera oder ihrem Smartphone ansprechende Videos produzieren können.



www.judithsteiner

hallo@judithsteiner.tv