



## Ihr Engagement sichtbar machen – mit starken Bildern!

Als Lions setzen Sie sich unter dem Motto „We Serve“ für verschiedenste Hilfsprojekte auf nationaler und internationaler Ebene ein. Sie leben Völkerverständigung, gesellschaftlichen Zusammenhalt und Freundschaft – das verdient Aufmerksamkeit!

Mit Ihren Fotos und Videos zeigen Sie, was Lions bewegen – wir würden uns freuen, wenn Sie andere an Ihren Projekten, Ihrem Clubleben oder Ihren Activitys teilhaben lassen.

Damit der Content für die Kommunikation über Ihr Engagement genauso stark wird wie Ihre Activitys selbst, braucht es nicht viel. Gerne geben wir Ihnen eine kurze Checkliste an die Hand, die Sie dabei unterstützt, guten Foto- und Video-Content zu kreieren – auch ohne Profi-Ausrüstung!

## Vorbereitung

Identifizieren Sie passende Anlässe für Fotos - Was ist für das Publikum interessant/wichtig?

- Bereiten Sie Informationen darüber vor, was/wer vor Ort zu erwarten ist.
- Bestimmen Sie den Fotografen und briefen Sie ihn anhand dieses Leitfadens.
- Bringen Sie ggf. Materialien für die Sichtbarkeit der Lions mit, z. B. Roll Up, Beachflag, Banner, Lions-Merch, z. B. Cappy, Schal o. Pin.
- Überprüfen Sie die Batterien der Kamera/des Telefons und bringen Sie ggf. zusätzliche Batterien oder eine Powerbank mit.
- Überprüfen Sie die SD-Karte oder den Telefonspeicher und bringen Sie ggf. zusätzliche Speicherkarten mit oder verschieben Sie Fotos für freien Speicherplatz auf dem Handy.
- **Holen Sie sich die Genehmigung für Fotos und Videos ein!**



## Qualität

Wenn Sie eine **professionelle Kamera** nutzen, beachten Sie bitte folgende Einstellungen:

- Dateiformat: JPEG-Bildqualität: Fein/Hoch
- Dateigröße: groß/L (mind. 2000x3000 Pixel).
  - Alles unter 1000p oder 500 kb = unbrauchbar!
- Blitz: aus (selbst in dunklen Einstellungen schadet der eingebaute Kamerablitz mehr als er nützt)
- Im Zweifelsfall: Kameramodus auf „P“ und alles andere auf „Auto“ oder „Standard“ stellen.

[Weitere Informationen und Ressourcen hier.](#)

Wenn Sie Ihr **Smartphone** für die Content-Erstellung nutzen, beachten Sie bitte folgende Einstellungen:

- Dateiformat: höchste Kompatibilität haben JPEG und H.264
- Video: 1080p bei 30 FPS

Schauen Sie sich gerne ein passendes YouTube Tutorial für Ihre Kameraeinstellungen am Telefon an, [wie zum Beispiel dieses hier.](#)

## Datentransfer

Um die Qualität der Bilder und Videos beizubehalten, vermeiden Sie bitte den Versand der Bilddateien über/als:

- Instagram, Facebook oder andere Social-Media-Kanäle
- WhatsApp
- Word, PDF oder PowerPoint-Datei

Sollten die Bilddateien zu groß sein, um sie als Dateianhang per E-Mail zu versenden, nutzen Sie bitte eine File-Sharing-Plattform wie z. B. [WeTransfer](#), [DropBox](#) oder [Google Drive](#) – so wird verhindert, dass die Bilder komprimiert werden und Qualität einbüßen.

Bitte senden Sie uns die Bilder unbearbeiteten zu und informieren Sie uns darüber, ob alle abgebildeten Personen der Veröffentlichung der Bilder zugestimmt haben.



# Fotografie 101

Ein gutes Foto lenkt unsere Aufmerksamkeit – und nicht nur das: Es lenkt unsere Augen auf den wichtigsten Teil des Bildes. Daher ist es im Vorfeld wichtig, sich ein paar Gedanken über die Fotografie zu machen, z. B. über folgende Fragen:

## Was wollen wir zeigen?

Menschen in Aktion, lachend, im Austausch miteinander, beim Mitmachen, Emotionen  
→ Wir wollen Authentizität und einzelne, starke Momente zeigen statt gestellter Gruppenbilder (auch, wenn diese ab und zu natürlich willkommen sind).

Achten Sie trotz vorher gegebener Zustimmung zu Fotografien darauf, die Personen nicht in unangemessenen Situationen darzustellen. Die Personen sollen sich wohl fühlen und nicht in privaten, potenziell unangenehmen Situationen wie z. B. beim Schlafen o. ä. fotografiert werden.

Ziel ist es, das Ehrenamt wirkungsvoll darzustellen.

Zeigen Sie echte Momente aus dem Jugendaustausch, den Seminaren von Lions-Quest, 3.000 Schritten, dem Kongress der Deutschen Lions oder anderen Lions im Austausch mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, um den Jugendaustausch bildlich darzustellen; zeigen Sie Lions, beim Durchführen von Aktionen wie „Ein Teil mehr“ – oder Lions, die am Kongress der Deutschen Lions einen Workshop durchführen. Der Fokus soll auf dem Tun liegen und das Auge auf die jeweilige Activity lenken. Das ehrenamtliche Engagement bei Lions ist mehr als eine Scheck-Übergabe.

## Für wen ist unser Foto gedacht?

Reicht ein einfacher Schnappschuss oder ein Selfie, das wir auch unseren Freunden senden würden, oder möchten Sie ein seriöses Foto für einen Artikel im LION oder in der lokalen Presse schießen?

## Welche Stimmung oder Botschaft möchte ich transportieren?

Je nach Themenschwerpunkt kann sich die Stimmung und Botschaft drastisch verändern. Besonders in unseren Jugendprogrammen kann die Bildsprache gerne sehr dynamisch, aufgelockert und persönlicher gestaltet sein, wohingegen für die Berichterstattung über eine Distrikтversammlung ggf. eine andere Stimmung gewünscht sein könnte.

## Für welchen Kanal fotografiere ich, und welches Format passt dazu?

Schauen Sie sich dazu sehr gerne die weiterführenden Informationen im folgenden Abschnitt „Bildausschnitt & Bildkomposition“ an.

## Bildausschnitt & Bildkomposition

- Für Instagram, Shorts und Reels: Hochformat (9:16)
- Für Website, LION und YouTube-Videos: Querformat (16:9)
- Tipp: Am besten gleich in beiden Formaten filmen oder fotografieren, wenn möglich.
- Videos max. 60 Sekunden für Social Media – kurze, dynamische Clips wirken besser.



Eine horizontale Bildausrichtung ist gut für große Menschengruppen, Landschaften und weite Szenerien.

Fotocredit: Pexels | Jimmy Liao



Eine vertikale Bildausrichtung ist gut um Objekte oder Personen gezielt in den Mittelpunkt zu rücken. Die Aufmerksamkeit des Betrachters kann stärker fokussiert werden.

Fotocredit: Pexels | Sapol Churanon

## Hilfreiche Tipps für Ihr Foto:

- Platzieren Sie das wichtigste Motiv an der prominentesten Stelle des Bildes. Achten Sie darauf, dass das Bild nicht zu überladen/chaotisch/verwirrend ist. Das lenkt von dem ab, was wichtig ist.
- Blickrichtung: Raum lassen in der Richtung, in die ein Subjekt schaut. Richtung der Bewegung: Lassen Sie Platz in der Richtung, in die sich die Testperson bewegt.
- Drittel-Regel: Ein 3x3-Raster kann Orientierung geben, wo Elemente im Bild zu platzieren sind. Experimentieren Sie mit gewollter Symmetrie und Asymmetrie.
- Negativer/leerer Raum: Nicht jeder Zentimeter eines Fotos muss belebt sein. Manchmal ist es schön, es einfach und sauber zu halten, vor allem, wenn wir einem Bild Text hinzufügen wollen. In diesen Fällen ist es hilfreich, ein paar Fotos mit leeren Flächen zu haben. Der leere Raum kann z. B. der Himmel, eine leere Wand, der Boden oder ein sehr unscharfer Hintergrund sein.

## Perspektive

In der Fotografie gibt es drei Hauptperspektiven:

1. **Vogelperspektive:** Blick von oben nach unten. Wenn Sie als Fotograf eher unerfahren sind, sollten Sie mit dieser Perspektive vorsichtig sein, insbesondere bei der Personenfotografie, da sie ungewollt visuelle Hierarchien schaffen kann – der „überlegene“ Fotograf blickt auf das „unterlegene“ Motiv herab. Außerdem ist diese Perspektive für Objekte sehr langweilig. Nützlich ist sie für große Menschenmengen oder Landschaftsaufnahmen.



*Bilder in der Vogelperspektive wirken schnell, als ob der Fotograf „überlegen“ gegenüber dem Motiv ist. Fotos aus der Vogelperspektive sollten lediglich für große Menschenmengen, Landschaften oder Szenarien genutzt werden.*

*Fotocredit: Pixabay | NGDPhotoworks*

2. **Augenhöhe:** Blick auf das Motiv aus gleicher Höhe. Dies ist die Standardperspektive, da sie der fotografierten Person gegenüber sehr respektvoll ist. Sie eignet sich besonders für Kinder, Tiere oder Objekte auf niedrigerer Ebene.



*Auf Augenhöhe mit dem zu fotografierenden Motiv zu gehen ist immer eine gute Idee.*

*Fotocredit: Pixabay | Smokefish*



3. **Froschperspektive:** Blick von unten nach oben. Probieren Sie diese Perspektive aus! Sie werden sehen: Wenn Sie sich für ein Foto hinknien, sieht es gleich 10-mal besser aus! Besonders bei der Personenfotografie hilft dieser einfache Trick, aussagekräftige und visuell interessante Fotos zu erstellen.



*Die Froschperspektive erschafft in vielen Fällen interessante und aussagekräftige Bilder. Probieren Sie es doch mal für Ihre nächste Activity aus!*

*Fotocredit: Pixabay | Eriscolors*

## Licht

Gutes Licht ist der Schlüssel für ein gutes Foto. Bei bewölktem Tageslicht sind gute Fotos in der Regel am einfachsten zu machen. Bei direkter Mittagssonne sollten Sie versuchen, mit dem Rücken zur Sonne zu fotografieren, damit Ihr Motiv gut beleuchtet ist. Achten Sie auf harte Schatten.

In der Abendsonne können Sie auch stimmungsvolle Silhouetten-Aufnahmen machen, indem Sie in Richtung der Sonne fotografieren. Vermeiden Sie Blitzaufnahmen, sowie Über- oder Unterbelichtung.

Im Zweifelsfall sollten Sie lieber zu dunkel als zu hell fotografieren. Dunkle/unterbelichtete Fotos können künstlich aufgehellt werden, aber weiße/überbelichtete Fotos können nicht nachträglich abgedunkelt werden.



## Videografie 101

Viele der Tipps für die Fotografie können auch für das Festhalten kurzer Videosequenzen genutzt werden. Videos fangen die Stimmung vor Ort ein und zeigen, was wirklich zählt.

Daher ist es auch hier wichtig, sich im Vorfeld ein paar Gedanken über das Video zu machen. Behalten Sie darüber hinaus die folgenden Punkte im Blick:

- Bildkomposition zählt – genau wie beim Foto!
  - Achten Sie auf Augenhöhe, den Goldenen Schnitt, ruhige Hintergründe und klar erkennbare Motive.
- Querformat für Website & Interviews, Hochformat für Stories & Shorts – denken Sie immer an den Kanal, für den Sie filmen.
  - Querformat: lions.de, YouTube, LION
  - Hochformat: Instagram-Reels, Stories, YouTube-Shorts
- Stabil filmen!
  - Halten Sie das Smartphone ruhig, stützen Sie es ggf. ab oder nutzen Sie einen Gimbal/Stativ.
  - Vermeiden Sie hektische Schwenker oder „Zittern“.
- Nicht zoomen, sondern näher rangeln
  - Der Digitalzoom verschlechtert die Qualität. Wenn möglich: lieber einen Schritt näher ran.
- Gute Lichtverhältnisse schaffen
  - Achten Sie auf natürliches Licht oder ausreichend Helligkeit (nicht gegen die Sonne filmen!).
  - Gesichter sollten gut ausgeleuchtet sein.
- Ton zählt!
  - Für Interviews oder Statements möglichst in ruhiger Umgebung filmen – Wind, Straßenlärm oder Hall machen Sprache schwer verständlich.
  - Falls vorhanden: externes Mikro nutzen (auch Ansteckmikros für Smartphones helfen!).
- Statements kurz halten (30–60 Sekunden)
  - Ideal für Social Media: klare Aussagen in kurzen Clips, z. B. „Warum engagieren Sie sich bei Lions?“ oder „Was bedeutet das Projekt für Sie?“

Ihr ehrenamtliches Engagement im richtigen Licht.



Lions Deutschland

Weitere hilfreiche Tipps zu ausdrucksstarken Bildern finden Sie in unserem LION-Artikel „[Bessere Fotos von Ihrem Club. So gelingen ausdrucksstarke Bilder](#)“ aus der Ausgabe 2/2025.

Möchten Sie zu Ihren Fotos **eine starke Geschichte erzählen?** [Hier gibt es detaillierte Infos](#) darüber, wie Sie einen Artikel für den LION schreiben – der natürlich auch für die Website genutzt werden kann!