

Beim Volk der Huni Kuin

# Rituale im Regenwald

TEXT UND BILDER: INGA BACKEN

Die Huni Kuin leben abgelegen im Amazonasregenwald im äussersten Nordwesten Brasiliens. Der Moderne zum Trotz schafft es das indigene Volk, seine Kultur, seine Traditionen und das alte Wissen lebendig zu halten. Inga Backen lernt vor Ort die Spiritualität der Huni Kuin kennen und taucht in die geheimnisvolle Welt des Regenwalds ein.

**E**s ist stockdunkel. Im Licht der Taschenlampe folge ich einem feuchten und rutschigen Weg durchs Gestrüpp. Nach kurzer Zeit erreiche ich ein einfaches Holzhaus, das etwas abseits vom Dorfzentrum liegt. Das ist mein Zuhause für die nächsten drei Wochen. Ich trete ein und schaue mich um. Und halte erschrocken den Atem an. Der Lichtkegel erfasst zwei riesige behaarte Spinnen. Handgross und unbeweglich sitzen sie da. Weitere Krabbeltiere und Insekten fühlen sich vom Licht angezogen. Ich bekomme ein mulmiges Gefühl. Es ist meine erste Nacht alleine im Dschungel. Alleine mit diesen kleinen Mitbewohnern. Strom gibt es keinen. Ich verkrieche mich unter Moskitonetz und versuche einzuschlafen. Ringsherum summt es laut. Noch spüre ich nicht viel von der erwarteten Magie des Regenwaldes.

**Ankunft.** Es ist eine lange Reise bis an mein Ziel: die Huni Kuin. Von der Stadt Rio Branco im Bundesstaat Acre brachte mich eine kleine Propellermaschine nach Jordão, eine kleine Gemeinde im brasilianischen Regenwald. Strassen gibt es in dieser Region nicht. Vor mir liegt noch eine zweistündige Bootsfahrt bis zum Dorf.

Rasant fahren wir einen kurvigen Fluss hinunter, links und rechts dichter Regenwald. Ich sitze mit Sia, seinem Sohn und zwei seiner Töchter im Boot. Sia ist der Cacique, der politische Anführer der indigenen Gemeinde, in der ich drei Wochen zu Besuch sein darf. Sias junger Sohn navigiert uns. Er muss aufpassen, dass wir nicht auf Grund laufen. Der Fluss ist an einigen Stellen sehr flach. Plötzlich stoppt das Boot ruckartig und sitzt fest. Etwas erschöpft helfe ich mit, das Boot in tieferes Wasser zu schieben. Sia hat mir versprochen, mich in die Spiritualität seines Volkes einzuweihen. Deshalb, und weil ich die Lebensweise der Huni Kuin kennenlernen möchte, bin ich hier.

Zum ersten Mal traf ich Sia vor einigen Monaten auf einem Event in der Nähe meines brasilianischen Wohnortes. Er hielt dort einen Vortrag über seine Kultur und sprach die Einladung aus, sein Dorf zu besuchen. Da ich schon lange diesen Wunsch hegte, nahm ich die Einladung an. In ihrem Kampf um den Erhalt ihrer Kultur ist es für die Huni Kuin zu einem Herzenswunsch geworden, sich der Welt zu öffnen. Für sie ist eine neue Zeit angebrochen, in der sie ihre Kultur und ihr Wissen auch an die nicht indigene Bevölkerung weiterreichen möchten. Auf Sias Bitte hin habe ich also meine Kamera eingepackt und hoffe, dass ich die Huni Kuin unterstützen kann.

**Sia hat mir versprochen, mich in die Spiritualität seines Volkes einzuweihen.**



Als ich ankomme, nimmt mich eine Dorfbewohnerin freundlich bei der Hand: «Komm, ich habe ein Begrüßungsgeschenk für dich.» Rosane bemalt mein Gesicht und meine Arme mit schwarzer Farbe. Rosane sagt, dass die Farbe aus der Jenipapo-Frucht gewonnen wird. Die Bemalung sei ein energetischer Schutz für mich. Sieben Tage wird die Farbe halten. Es sind grafische Muster, die die Huni Kuin während ihrer spirituellen Rituale empfangen. Dann überreicht mir Rosane ein Paar Ohringe und ein Armband. Es ist ein typischer handgefertigter Schmuck aus Missanga. Missanga sind kleine runde und perforierte Stücke aus Glas, Stein oder anderem Material, die aneinander aufgefädelt werden.

**Alltag im Dorf.** Nach der ersten Nacht erzähle ich beim Frühstück von den beiden riesigen Spinnen im Haus. «Die sind giftig», werde ich gewarnt. «Lass sie einfach in Ruhe, dann tun sie dir nichts.» Ich halte mich daran.

Das Leben im Dorf ist einfach. Es gibt kein Internet, und bis vor Kurzem gab es auch keine Elektrizität. Jetzt versorgt eine Solaranlage das Dorfzentrum am Abend für einige Stunden mit Strom. Täglich gehe ich mit den Dorfbewohnerinnen zum Fluss. Dort waschen wir uns und die schmutzige Kleidung. Für die Notdurft gibt es Trockentoiletten oder den Wald.

Die Arbeiten sind vielfältig und reichlich. Aus grossen Aluminiumkesseln über offenen Feuerstellen dampft es. Die Frauen bereiten die täglichen Mahlzeiten vor, die aus viel Rindfleisch und frischem Fisch bestehen. Ich als Vegetarierin bekomme Reis, Bohnen, Eier, gekochte oder gegrillte Bananen, Mais, Maniok und zum Trinken Ananastee. Alles schmeckt köstlich.

Wenn ich nicht mit den Kindern spiele oder den Frauen in der Küche helfe, erkunde ich ausgerüstet mit meiner Kamera, Stift und Notizblock das Dorf. Die Dorfbewohnerinnen und Dorfbewohner sind aufgeschlossen und freuen sich über das Interesse an ihrer Kultur. Die Menschen wohnen in schlichten, aber robusten Holzhäusern, die Dächer sind dicht mit Stroh aus Palmblättern gedeckt oder vereinzelt aus Aluminium gefertigt. Motorsägen kreischen laut, denn gerade wird neu gebaut. Bauen ist Männersache. Ebenso die Jagd und das Fischen.

Oft schaue ich den Frauen und Mädchen bei der Herstellung ihres traditionellen Kunsthandwerkes zu. Ich bin fasziniert, wie sie die winzigen Missanga-Kügelchen auf fädeln und so farbenfrohe Armbänder, Halsketten und Ohringe entstehen. Andere flechten Körbe und Matten aus den Blättern der Uríkuri-Palme oder weben aus Wolle Taschen, Pullover

**Verbunden.** Inga Backen (Dritte von rechts) lebt drei Wochen in einem Dorf bei den Huni Kuin. Die Gemeinschaft hat sich für Menschen ausserhalb ihres Kulturkreises geöffnet. Für ein Ritual begibt sich die Gruppe traditionell geschmückt zu einem heiligen Baum, der Samaúma.

## Die Huni Kuin

Das Volk der Huni Kuin ist eines der präsentesten indigenen Völker Brasiliens. Es lebt an der Grenze zu Peru im Unterlauf des Jordão-Flusses, in Acre, Brasilien. «Huni Kuin» («Kaxinawá» in ihrer Sprache) bedeutet in der Übersetzung so viel wie «echte Menschen» oder «Menschen mit bekannten Bräuchen».

→ [hunikuin.org](http://hunikuin.org)

Ausführlichere Infos zum Volk der Huni Kuin (auf Portugiesisch):

→ [pib.socioambiental.org/pt/Povo:Huni\\_Kuin\\_\(Kaxinawá\)](http://pib.socioambiental.org/pt/Povo:Huni_Kuin_(Kaxinawá))



**Im Dorf.** Die Gemeinschaft der Huni Kuin lebt abgelegen im Dschungel und ist nur per Boot erreichbar. Die Frauen stellen Körbe und Kleidung teilweise selbst her.

**Aus dem Wald.** Die Männer fällen Bäume und sammeln Palmbblätter für ein neues Haus. Auch ein Teil der Nahrung kommt aus dem Wald, wie die süsse Frucht Ingá.

**Zum Schutz.** Die grafischen Muster, die dem Schutz dienen, empfangen die Huni Kuin in spirituellen Ritualen. Die Muster werden auf die Haut gemalt oder in Schmuck eingearbeitet.

**Spiritualität.** Bei Festivitäten und für Rituale tragen die Männer Federkopfschmuck. Für ein Ritual zerstampft Sia rote Pfefferschoten, die mit dem Schnabel eines toten Vogels auf die Zunge der Autorin getunkt werden. Das Ritual soll die Eingeweihte befähigen, Lieder der Heilung zu empfangen.

und Jacken. Neben dem Eigengebrauch verkaufen sie dieses aufwendig gefertigte Kunsthandwerk an Touristen.

Es gibt nur wenige Verschnaufpausen. Die Dorfbewohnerinnen tragen grosse Kessel mit Wasser von den Erdquellen ins Dorf, reinigen die Häuser oder kümmern sich um die Kinder. Viele der Mädchen im Teenageralter sind bereits selbst Mütter. Neben der Arbeit ist auch die Hierarchie klar nach Geschlechtern organisiert. Es sind die Männer, die politisch und spirituell das Sagen haben.

Als Cacique lebt Sia mit seiner Familie im Zentrum des Dorfes. Hier befindet sich ein Platz für Versammlungen aller Art, eine Schule, die Gemeinschaftsküche und ein Gebäude, das als Kantine dient. Mit Sias Familie leben fünf weitere Familien ständig im Dorf.

Wir sitzen im Vorraum von Sias Haus. Er bietet mir etwas von seinem Rapé an. Rapé ist eine den Einheimischen heilige Medizin, die aus gemahlenden Blättern des Mapacho-Tabaks und der Asche aus bestimmten Bäumen besteht. Mithilfe eines kleinen Blasrohrs wird das Rapé in die Nase gepustet. Es soll körperlich und energetisch reinigen und helfen, eine tiefe Verbindung zur Natur herzustellen. «Morgen gehen wir in den Wald», sagt Sia. «Es ist an der Zeit, dass du die Königin des Waldes triffst.»

**Im Wald.** Auf engen Pfaden schlängeln wir uns durchs Dickicht, es ist heiss und feucht, die Erde vom Regen aufgeweicht. Ich suche Halt an den Ästen und Pflanzen und achte darauf, nicht in eines der vielen Spinnennetze zu greifen. «Vorsicht!», ruft Sia plötzlich, «nimm dich in Acht vor diesen Ameisen. Ihre Stiche schmerzen stark.» Erschrocken schaue ich auf den Ast, über den eine riesige schwarze Ameise marschiert.

Leonardo ist der Pajé, der spirituelle Führer des Dorfes. Er und seine Frau sammeln Blätter, die sie zur Herstellung von Medizin benötigen. «Der Wald ist unsere Apotheke», sagt er. Seine Frau zerdrückt ein paar Blätter und reibt den Saft über meine Hände. «Rieche», fordert sie mich auf, «der Duft wirkt entspannend.» Leonardo zeigt mir verschiedene Pflanzen, die gegen jegliche Leiden helfen sollen. Es gibt Pflanzen gegen Verbrennungen, Haarausfall, Schwangerschaftsprobleme und sogar gegen Eifersucht. Sia erklärt mir, dass sein Volk versucht, die Nähe zur Natur zu bewahren, denn diese repräsentiere für sie Gott. Mit dem Leben ihrer Traditionen wollen die Huni Kuin ihre Kultur für die kommenden Generationen stärken und so ihr Volk und die Natur schützen.

Moskitos und andere Insekten schwirren um uns herum. Insbesondere die winzigen Mücken sind hartnäckig. Mein Mückenspray hilft nur wenig. Innert kurzer Zeit habe ich unzählige Stiche und bin rot gepunktet. Schmetterlinge gleiten durch das Dickicht. In den Baumkronen singen Vögel. Grössere Tiere zu sichten, ist hingegen schwierig. Leonardo sagt, dass diese sich von den Menschen fernhalten.

Sia verschwindet im Wald. Kurze Zeit später kommt er mit einer Handvoll leuchtend roter Pfefferschoten und einer länglichen Frucht zurück. «Den Pfeffer brauchen wir für ein heiliges Ritual, das wir mit dir durchführen werden», sagt Sia. Ich horche auf. Dann öffnet er die Frucht und bietet mir das flaumig weisse Fruchtfleisch an. Es schmeckt gut und süss. Der Name der Frucht sei Ingá, sagt Sia. Wie mein Name, antworte ich. Wir lachen.

Die Königin des Waldes befindet sich noch tiefer im Dschungel. Aber wir kommen nicht weit, ein umgestürzter Baum versperrt uns den Weg. Enttäuschung steigt in mir hoch. Plötzlich kommt kräftiger Wind auf. Wir schauen zum Himmel. Ein Gewitter braut sich zusammen.

**Naturverbundenheit.** Rechtzeitig vor dem Einsetzen des Regens sind wir zurück im Dorf. Es ist Zeit für das tägliche Musizieren. Die ganze Gemeinschaft versammelt sich dazu in einer Maloca, einem der traditionellen Häuser. Zwei junge Männer spielen Gitarre und schlagen die Trommel, die anderen singen. Musik ist ein wichtiger Bestandteil ihrer Kultur. Durch sie können sie ihre Spiritualität ausdrücken und sich mit den Naturgeistern in Verbindung setzen. Die Musik ist für sie auch ein Heilmittel.

Die Kinder toben um uns herum. Als ich meine Kamera hervorhole, bin ich blitzartig von ihnen umringt. Begierig möchten sie alle Fotos sehen. Mich rühren ihre natürliche Neugierde und Anhänglichkeit. Tsaná, einen kleinen Jungen, schliesse ich besonders ins Herz. Tsaná ist still und wirkt sehr sensibel. Er sagt, dass er zehn Jahre alt ist. Er sucht meine Nähe und setzt sich neben mich.

An einem der folgenden Tage findet das «Festival de Légumes», das Gemüsefestival, statt. Das ganze Dorf ist auf den Beinen. Die Bewohnerinnen und Bewohner tragen ihre volkstypischen Trachten und Körperbemalungen. Sia trägt einen eindrucksvollen Kopfschmuck aus langen Federn. Die Blätter der Urikuri-Palme schmücken zusätzlich die Oberkörper und Stirnen der Männer. Mit Palmbblättern in den Händen fassen sich die Männer an den Schultern und bilden so eine Schlange. Angeführt von den Pajés bewegen sie sich singend und tanzend zum zentralen Platz des Dorfes. Hier warten die Frauen und Kinder. Alle nehmen sich an den Händen, und gemeinsam bilden sie einen grossen Kreis. Das Tanzen und Singen geht weiter. Das Ritual wird durchgeführt, um den Anbau und die Ernte von Getreide und Gemüse, zum Beispiel Mais, Yamswurzel oder Maniok, zu unterstützen.

**Königin des Waldes.** Einige Tage später machen wir uns wieder auf in den Wald, diesmal kommt Sias Bruder Inbuse mit. Der umgestürzte Baum ist aus dem Weg geräumt. Je dichter der Dschungel wird, desto merklicher verändert sich das Klima. Es ist schwül, und es herrscht eine spezielle Stimmung. Nach einer Weile bleibt Inbuse stehen und zeigt nach

«Dort sind alle Geister des Waldes vereint, die der Pflanzen, der Tiere und der Menschen. Dort kannst du sie spüren», sagt Inbuse.

## Reisen zu indigenen Gemeinschaften

Viele indigene Gemeinschaften auf der Welt sind heute offen, Besucher zu empfangen. Der Tourismus kann sogar helfen, Traditionen und Kultur zu erhalten. Es gibt Projekte und Angebote, die von den Gemeinschaften selbst verwaltet und angeboten werden, damit der Verdienst vollumfänglich zu ihnen zurückfließt. Sich vorab über die Kultur und die Lebensweise eines Volkes zu informieren und sich damit auseinanderzusetzen, ermöglicht eine Begegnung mit Respekt. Bei Touren von externen Anbietern sollte man sich besonders darüber informieren, ob ein Besuch im Sinne der indigenen Bevölkerung ist und keine bloße «Vorführung». Hilfreiche Websites:

- [gfbv.ch](http://gfbv.ch) (Gesellschaft für bedrohte Völker)
- [survivalinternational.de](http://survivalinternational.de)
- [tourism-watch.de/de](http://tourism-watch.de/de)
- [fairunterwegs.org](http://fairunterwegs.org)

vorne: «Sieh, dort ist die Samaúma, unsere Königin des Waldes.» Durchs Dickicht erkenne ich ihren mächtigen Stamm. Als wir vor ihr stehen, betrachte ich die majestätische Riesin. Die dicken Wurzeln des Baumes graben sich über mehrere Meter in den Erdboden. Einige ranken sich um den breiten Stamm und sichern ihn zusätzlich. Es braucht bestimmt 30 Personen, um diesen Baum zu umfassen. Ich sehe hinauf. Ich weiss nicht genau, wie hoch die Krone in den Himmel ragt, aber es sind sicher um die 60 Meter. Inbuse zeigt auf etwas, das wie ein hölzernes Seil aussieht und von der Krone des Baumes am Stamm herunterhängt. Das sei die Escada dos Espiritos, die Leiter der Geister. An ihr könne man hinauf in die Krone klettern, erklärt er. «Dort sind alle Geister des Waldes vereint, die der Pflanzen, der Tiere und der Menschen. Dort kannst du sie spüren.» Für das Volk der Huni Kuin ist die Samaúma heilig, eine Verbindung zwischen Himmel und Erde und ein Geist, der Heilung bringt. Ich lege meine Hand an den Stamm. In diesem Moment spüre ich die ganze Magie des Waldes, seine Energien und seine Kraft. Ich bin glücklich, hier zu sein.

Zugleich breitet sich in mir ein trauriges Gefühl aus. Bilder der Zerstörung des Regenwaldes kommen mir in den Sinn. Jede Minute werden auch hier Bäume abgeholzt. Bäume wie dieser Samaúma-Baum, der Wasser aus den Tiefen des Bodens schöpft und damit nicht nur sich selbst, sondern das gesamte umliegende Pflanzenreich versorgt. Ich werde aus meinen Gedanken geweckt. Es sei Zeit zu gehen.

**Initiation.** Am nächsten Tag steht mein Taufritual an. Nach der Legende der Huni Kuin ist das Taufritual eine Initiation, die Eingeweihte befähigt, zeremonielle Lieder zu empfangen und zu singen. Zur Vorbereitung wird mein Gesicht mit der roten Farbe der Urukum-Frucht bemalt. Sia erklärt mir, dass ich nach dem Ritual eine dreitägige Diät einhalten muss. Salz, Zucker, Fleisch und Fisch sind strikt untersagt.


In einer kleinen Gruppe gehen wir zum Samaúma-Baum. Sia trägt seinen Federkopfschmuck und die Frauen und Kinder tragen bunte Stirnbänder mit den für ihr Volk typischen grafischen Mustern. Auch ich habe so ein Stirnband umgebunden. Als wir bei der Samaúma angekommen sind, bereitet Sia alles vor, was er für das Ritual benötigt. Während er ein Gebet spricht, zerstampft er mit der einen Hand und einem Stöckchen ein paar von den roten Pfefferschoten, in der anderen Hand hält er einen toten Japiim-Vogel. Mithilfe des Geistes des heiligen Pfeffers und des heiligen Vogels lernen Eingeweihte zu singen, und in Visionen Lieder der Heilung zu empfangen.

Ich setze mich auf eine der dicken Wurzeln der Samaúma. Sia stellt eine kleine Schale vor meine Füße. Ich soll den Mund öffnen und die Zunge herausstrecken. Ich bin aufgeregt. Sia tunkt den Schnabel des Japiim in die

Pfefferpaste und tupft damit einige Minuten auf meine Zunge, begleitet von einem weiteren Gebet. Dann sagt er: «Jetzt muss die Energie der Pfeffermedizin für 40 Minuten einwirken.» Der Pfeffer brennt, aber ich nehme mich zusammen, nicht zu schlucken oder zu spucken. Ich möchte das Ritual unbedingt durchstehen. Der tropfende Speichel wird von der kleinen Schale aufgefangen. Als die 40 Minuten vorüber sind, spucke ich den angesammelten Speichel aus und putze mir die Nase. Das Ritual ist beendet.

Beflügelt gehe ich zu meinem Haus. Die Sonne brennt, und die Energie des Rituals und des Pfeffers wirkt intensiv auf mich. Im Haus lasse ich meinen Empfindungen freien Lauf. Unvermittelt überkommt mich der Drang, singen zu wollen. Mir schiessen Melodien durch den Kopf, und ich fange tatsächlich an zu singen. Wie im Delirium muss ich lachen und weinen zugleich.

Dann wird mir plötzlich sehr heiss. Ich schaue in meinen Taschenspiegel und blicke in ein feuerrotes Gesicht. Sobald die Dämmerung einbricht, wage ich mich hinaus. Eine der Dorfbewohnerinnen sieht, dass es mir nicht gut geht, und reibt mich mit kaltem Wasser ein. Das tut gut. Ich gehe zu Sia und frage ihn, ob diese Hitze eine normale Reaktion auf das Ritual sei. «Es ist eine sehr starke Reaktion», antwortet er mir. Die Kraft des Rituals werde drei Tage anhalten, aber am ersten Tag sei sie am intensivsten.

**Abschied.** Nach den drei Tagen fühle ich mich innerlich gereinigt und gestärkt. Ich habe mir fest vorgenommen, zukünftig mehr zu singen und Gitarre spielen zu lernen. Auch die drei Wochen bei den Huni Kuin sind nun vorüber. Ein letztes Mal gehe ich in den Wald zur Samaúma, bevor ich mich schweren Herzens von Sia, Inbuse und den anderen Dorfbewohnern verabschiede. Im Boot warte ich auf die Abfahrt. Oben am Hang des Ufers steht Tsaná und hält Ausschau nach mir. Ich winke ihm zu. Dann fahren wir los. 

[ingabacken@icloud.com](mailto:ingabacken@icloud.com)

**Inga Backen** (Alter geheim), in Hamburg aufgewachsen, ist reisende Autorin und Fotografin. In Brasilien begann sie, mit der Pflanzenmedizin aus dem Amazonasregenwald zu arbeiten und sich für die Kulturen der indigenen Völker zu interessieren. Auch ist der Wunsch dadurch gewachsen, etwas zu ihrem Erhalt beizutragen. → [ingabacken.com](http://ingabacken.com)  
Über ihre Erfahrungen hat sie ein Buch geschrieben: «Eine Reise zurück nach Hause – wie eine Pflanzenmedizin aus dem Amazonasregenwald mir half zu erkennen, wer ich wirklich bin». Erhältlich online.  
→ [amazon.de/dp/B0BMTBXY9](https://amazon.de/dp/B0BMTBXY9)

Dann wird mir plötzlich sehr heiss. Ich schaue in meinen Taschenspiegel und blicke in ein feuerrotes Gesicht.

# 5 TIPPS FÜR TRAUMHAFTE LANDSCHAFTSAUFNAHMEN



**B**ilder von Landschaften sind wohl die vielseitigste Disziplin der Fotografie. Vom Amateur, bewaffnet mit der ersten Kamera, bis hin zum Profi mit viel Erfahrung tummeln sich in diesem Gebiet fast alle Fotograf:innen gerne irgendwann einmal. Verständlich, denn Landschaften lassen sich schliesslich immer und überall fotografieren und erstrahlen immer wieder in neuem Licht.



## TIPP 1: DIE RICHTIGE VORBEREITUNG

Wer schon einmal mit einem professionellen Landschaftsfotografen gesprochen hat, der weiss: Über 90 Prozent der Arbeit entstehen in der Vorbereitung. Viele Fotografen und Fotografinnen recherchieren einen Ort und besuchen diesen anschliessend mehrfach, um ein Gefühl für Licht, Farben und Stimmung zu bekommen. Dann geht es nur noch darum, zu analysieren, unter welchen Umständen das Traumfoto gelingen kann. Ihr wollt Bilder von blühenden Mohnfeldern machen? Dafür gibt es nur ein schmales Zeitfenster von wenigen Tagen. Bereitet euch also entsprechend vor. Weiterer Aspekt: Das Wetter. Hier hilft euch eine kurzfristige Vorhersage über eure Wetter-App oder eine entsprechende Website. Ausserdem empfehlen wir einen Plan B, falls das Wetter am geplanten Fototag doch nicht euren Vorstellungen entspricht.

## TIPP 2: EINE ANSPRECHENDE KOMPOSITION

Oft wird behauptet, dass ein Foto über Vorder-, Mittel- und Hintergrund verfügen müsse. Da ist viel Wahres dran. Wenn sich die Gelegenheit bietet, alle Ebenen einzubeziehen, hilft das der Komposition sehr weiter. So wird der Blick des Betrachters ins Bild geführt. Berücksichtigt aber auch Linien, die sich in euren Bildern finden:

Wege und Berge bilden Diagonale, die den Betrachter ebenfalls durch das Foto führen können. Und auch die Drittelregel sollte nicht ausser Acht gelassen werden. Hier teilt ihr das Bild horizontal und vertikal in drei gleich grosse Teile und positioniert Motive oder den Horizont an den Trennlinien. Bei der richtigen Komposition hilft auch die Brennweite: Ein weitwinkliges Objektiv ermöglicht euch das Spielen mit besonderen Perspektiven und bringt Tiefe ins Bild. Ein Teleobjektiv vereinfacht die Komposition durch die Möglichkeit, schnell heranzoomen zu können.

## TIPP 3: WICHTIGES ZUBEHÖR

Wer sich gründlich vorbereitet, kann sich vor Ort die notwendige Zeit lassen, die richtige Komposition auszuwählen. Damit dabei auf die notwendige Perfektion geachtet werden kann, setzt ihr am besten ein Stativ ein. So lassen sich kleine Veränderungen in Ruhe umsetzen und ein Bild in allen Facetten kreieren. Stative ermöglichen überdies längere Belichtungszeiten, was insbesondere für ruhige Wasseroberflächen wichtig ist. Wenn es für Langzeitbelichtungen zu hell ist, kommt der sogenannte ND-Filter zum Einsatz. Profis schwören zudem auf Polfilter; diese entfernen Reflexionen im Wasser oder auf Blättern und machen das Bild insgesamt deutlich satter. Verlaufsfilter sind bei Sonnenauf- oder -untergängen besonders praktisch, da sie einen dramatischeren Himmel erzeugen.

## TIPP 4: DIE RICHTIGE KAMERA-OBJEKTIV-KOMBI

Profis schwören für die beste Bildqualität auf Kameras mit grossem Dynamikumfang und vielen Megapixeln, wie es die Nikon Z 7II oder D850 bieten. Aber auch die 24,3 Megapixel



einer Nikon Z 5 reichen für Landschaftsfotos in optimaler Qualität aus. Wichtig ist, dass ihr wisst, was ihr mit dem Foto später machen wollt. Möchtet ihr es gross ausdrucken und in eure Wohnung hängen, greift lieber zu mehr Megapixeln. Wenn ihr die Fotos online zum Beispiel auf Instagram zeigen wollt, reichen weniger Megapixel aus. Besonders wichtig ist das Objektiv, welches für Landschaftsbilder scharfe Ergebnisse liefern sollte. Hier schlägt die Stunde des NIKKOR Z 14-24mm f/2.8 S, das als lichtstarkes Weitwinkel in die Ausrüstung jedes Landschaftsfotografen gehört. Wer auf etwas Lichtstärke verzichten kann, bekommt mit dem NIKKOR Z 14-30mm f/4 S einen passenden Ersatz, der auch etwas kleiner ist. Im Teleobjektiv-Bereich sieht es ähnlich aus: Kompromisslos geht es beim NIKKOR Z 70-200 mm f/2.8 S zu, alternativ bietet sich das kompakte NIKKOR Z 24-200mm f/4-6.3 VR an.

## TIPP 5: FOTOGRAFIEREN, UM ZU BEARBEITEN

Landschaftsfotos werden in der Regel noch nachbearbeitet. Fotografiert daher direkt so, dass sich eure Bilder für die anschliessende Arbeit noch gut eignen. Stellt die Kamera auf das RAW-Format (NEF) und achtet penibel darauf, dass keine Bereiche im Bild zu dunkel oder zu hell werden. Wenn sich das nicht vermeiden lässt, hilft eine Belichtungsreihe, die später als HDR zusammengefügt werden kann. Versucht ausserdem, die ISO-Zahl für die höchste Bildqualität möglichst niedrig zu halten, um Bildrauschen zu vermeiden — dabei hilft euch das Stativ weiter. Schliesst die Blende um etwa zwei Stufen, macht die Bilder maximal scharf werden. Die Belichtungszeit ist in der Regel sekundär. Habt ihr Bilder in hoher Qualität aufgenommen, macht die anschliessende Bearbeitung mehr Spass.

Den vollständigen Artikel sowie zahlreiche weitere inspirierende Berichte findest du auf [mynikon.ch](http://mynikon.ch).

# Reisen im Kopf



Auch als  
Geschenk!

Raus aus der Hektik des Alltags.  
Zurücklehnen. Abschalten.  
Das Globetrotter-Magazin nimmt Sie  
viermal jährlich mit auf Reisen in  
bekannte und unbekanntere Gegenden  
rund um den Globus. Mit spannenden  
Reportagen und faszinierenden Bildern.  
Entspannung, Horizonsweiterung  
und Lesegenuss für 35 Franken im Jahr.  
Dazu gibts die Globetrotter-Card  
mit attraktiven Rabatten aus  
der Welt des Reisens.

### Das Globetrotter-Magazin gibts auch als Abo zum Verschenken

Jedes Mal, wenn ein neues Heft  
erscheint, wird der/die Beschenkte  
an Sie denken – denn wir  
versenden es stets in Ihrem Namen.



Jetzt online  
bestellen



## Jetzt abonnieren

- 1.1. bis 31.12. | 4 Ausgaben | CHF 35.–
- 1.7. bis 31.12. des Folgejahres | 6 Ausgaben | CHF 45.–

- Bitte schickt mir eine kostenlose Probenummer
- Ich möchte das Globetrotter-Magazin verschenken

### Rechnungsadresse

### Versandadresse

- Gleich wie Rechnungsadresse

Vorname | Name

Vorname | Name

Strasse

Strasse

PLZ | Ort

PLZ | Ort

E-Mail

E-Mail