

Bernhard Tewes: „Glimmer. Die neue Psychologie der positiven Trigger“

Blick auf das Positive

Von Susanne Billig

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 14.01.2026

Ein grauer Morgen in einer deutschen Stadt. Es nieselt, die Straßen sind nass, die Menschen im Bus wirken erschöpft. Doch mitten in der Tristesse erlebt eine Frau einen winzigen Moment des Glücks, als sie sich erinnert: An den frischen Duft ihres Duschgels heute Morgen, an die Wärme des Wassers auf ihrer Haut.

Kurze Stimmungshochs, die in der Summe einen Tag, eine Woche, ein Leben prägen, bezeichnet Bernhard Tewes als „Glimmer“. Es sind emotionale Lichtblicke, die dem Nervensystem signalisieren: Du bist in Sicherheit.

Den Begriff hat die US-Psychologin Deb Dana als Gegenstück zu den bekannten Negativ-Triggern geprägt. Während Trigger Menschen in Alarmbereitschaft versetzen, stimulieren angenehme Glimmer den Vagusnerv, senken das Stresslevel und sorgen für die Ausschüttung von Hormonen, die Wohlfühl vermitteln.

Leben auf neuem Gleis

Eindringlich beschreibt der Autor, wie er 2011 als ausgebrannter Freiberufler in Depressionen und eine handfeste Alkoholsucht geriet. Erst ein Entzug und eine anschließende Hypnosetherapie halfen

Bernhard Tewes, sein Leben auf ein neues Gleis zu setzen. Heute arbeitet er selbst als Hypnotherapeut, mit eigener Praxis – und per kostenpflichtiger Hypno-App, die er in seinem Buch offensiv bewirbt.

Kein Glimmer an der Stilfront

Hier muss auch eine kritische Einschätzung ansetzen. Ein Blick den Werdegang des Autors zeigt, dass er keinen akademischen Abschluss in Psychologie oder Medizin erworben hat, sondern als gelernter Eventmanager eine Heilpraktikerprüfung für Psychotherapie aufgesetzt hat. Sein Wissen beruht in erster Linie auf Praxiserfahrung und Fortbildungen in NLP und Hypnose. In seinem Buch setzt er stark auf Emotionalität: lange Fallgeschichten, die zwar

Bernhard Tewes

Glimmer. Die neue Psychologie der positiven Trigger

Rowohlt Taschenbuch, Reinbek 2025

272 Seiten

18 Euro

schlüssig zeigen, wie die Glimmer-Arbeit Menschen in bestimmten Problemlagen für neue Perspektiven öffnet, aber sprachlich leider hölzern daherkommen – kein Glimmer an der Stilfront. Einen zweiten Schwerpunkt bilden wissenschaftliche Hintergrunderläuterungen, die allerdings das Niveau geirnhysiologischer Allgemeinplätze – die üblichen neuronalen Netzwerke und Neurotransmitter – selten überschreiten.

Praktische Selbsthilfe

Warum also trotzdem zu „Glimmer“ greifen? Weil das Buch Menschen, die nach praktischer Selbsthilfe suchen, einen hohen Nutzwert bietet. Die sinnvoll gegliederten drei Teile des Buches – die Beziehung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zum gegenwärtigen Moment – , reichert der Autor auf mit einem Füllhorn an Übungen an.

Sie reichen vom Tagebuchschreiben mit besonderen Schwerpunkten über ungewöhnliche Atem- und Tanzübungen bis hin zu richtig guten Leitfäden für tiefer gehende Gespräche mit nahestehenden Menschen und ein Loblied auf Kuschelpartys. Bernhard Tewes nimmt sich auch viel Zeit, „Fake Glimmer“, wie endloses Scrollen im Internet oder der Griff zum Alkohol, von dem zu unterscheiden, was ein echtes Umlernen in Richtung Dankbarkeit, Horizonterweiterung und beglückende Begegnungen herbeiführt.

Am Ende ist die Botschaft des Buches so schlicht wie wahr: Es tut gut, sich gut zu tun. Die Kunst besteht jedoch genau darin, dies nicht nur theoretisch zu wissen, sondern in neue Alltagsroutinen zu gießen. Und darum ist ein Jahresanfang genau die richtige Zeit, um ein Buch wie "Glimmer" zum persönlichen Jahresbegleiter zu machen. Denn auch das betont der Autor: Umlernen braucht Zeit.