

**Zeitschrift:** Puls : Monatsheft der Gruppen IMPULS + Ce Be eF

**Herausgeber:** IMPULS und Ce Be eF : Club Behindter und Ihrer FreundInnen (Schweiz)

**Band:** 26 (1984)

**Heft:** 11: Leben - Sterben

**Artikel:** Nachtrag : zum Thema "Einkaufen"

**Autor:** Aubert, Ines

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-156992>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# *nachtrag :*

## **Zum thema 'einkaufen'**

Schon seit einiger zeit versuche ich, viel bewusster und überlegter einzukaufen. In dem dorf, wo ich wohne, gibt es einen landi, eine bäckerei, eine metzgerei. Es reicht gerade, um die primären bedürfnisse, wie essen und trinken, zu befriedigen. Alles, was darüber hinausgeht, muss ich an einem anderen ort, meist in Zürich, einkaufen.

Da ich aber nicht allzu oft nach Zürich komme, bin ich darauf angewiesen, dann rationell und überlegt einzukaufen. Ich mache mir immer eine möglichst vollständige liste aller dinge, die ich wirklich brauche. Mein ziel in Zürich ist es dann sozusagen, diese liste zu erledigen, alles abhaken zu können. Natürlich geschieht es auch, dass ich irgendwo etwas entdecke und es ganz spontan sofort besitzen und nach hause nehmen will. Früher konnte ich dann oft nicht widerstehen und schleppte so dinge heim, die ich gar nicht wirklich haben wollte. Ich habe es mir jetzt aber zur gewohnheit gemacht, möglichst nur das zu kaufen, was ich mir vorgenommen habe, was also auf der liste steht. Wenn ich in einem geschäft solche erlebnisse habe wie: «Ach ja, das wollte ich doch schon lange immer haben ...», dann widerstehe ich und tröste mich selber damit, dass ich, falls ich wirklich nicht mehr so gut ohne diesen gegenstand leben könnte, ihn ja zuhause auf die neue liste setzen kann. So passiert es mir viel seltener, dass ich zuerst die ware und dann erst das bedürfnis danach entdecke. Werbung lässt mich somit auch unberührter.

Wenn es aber doch einmal vorkommt, dass mich etwas so in seinen bann zieht, dass ich sofort den dringenden wunsch verspüre, es zu kaufen, und sich dieser wunsch auf keinen fall verscheuchen lässt, überlege ich mir bewusst ganz genau, wo er, der gegenstand, hinkommen wird und was damit geschehen wird, wenn meine begeisterung nachlassen sollte.

Gewisse fortschritte habe ich ohne zweifel gemacht, fortschritte darin, nicht einfach blind und wahllos einzukaufen, aber ich muss immer wieder feststellen, dass ich noch lange nicht zufrieden bin mit mir selber. Aber ich werde es schon noch lernen.

Ines Aubert, Freihof, 8633 Wolfhausen