

## 05 - Woher bekomme ich Kraft?

- 1) Die vielfältigen Aufgaben einer Frau scheinen nie ein Ende zu haben. Warum fühlen viele Frauen, dass sie immer Gutes tun und für andere da sein müssen?
- 2) Gott weiß, dass wir müde werden.  
Was hat er uns versprochen? (Jesaja 40:31)
- 3) Tabita war eine gute Frau – aber sie schufte sich zu Tode. Sie musste sich auch hinlegen und loslassen. Was können wir von ihr lernen?
- 4) „Gott aber kann viel mehr tun, als wir von ihm erbitten oder uns auch nur vorstellen können. So groß ist seine Kraft, die in uns wirkt“ (Epheser 3:20).  
Wie können wir diese Kraft erleben?
- 5) Gott ruft uns zu: „Kommt her zu mir, alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch erquicken“ (Matthäus 11:28). Er weiß, wie überfordert und müde wir oft sind und möchte uns helfen.  
Lassen wir diese Hilfe zu?



### Bibeltex:

*Jesaja 40:30+31; Epheser 3:20; Matthäus 11:28;*

*Apostelgeschichte 9:36-43*

**Matthäus 11,**<sup>28</sup> Dann sagte Jesus: »Kommt alle her zu mir, die ihr müde seid und schwere Lasten tragt, ich will euch Ruhe schenken.

**Jesaja 40,**<sup>30</sup> Es mag sein, dass selbst junge Leute matt und müde werden und junge Männer völlig zusammenbrechen,<sup>31</sup> doch die, die auf den Herrn warten, gewinnen neue Kraft. Sie schwingen sich nach oben wie die Adler. Sie laufen schnell, ohne zu ermüden. Sie werden gehen und werden nicht matt.

**Epheser 3,**<sup>20</sup> Durch die mächtige Kraft, die in uns wirkt, kann Gott unendlich viel mehr tun, als wir je bitten oder auch nur hoffen würden

**Apostelgeschichte 9,**<sup>36</sup> In Joppe lebte eine gläubige Frau mit Namen Tabita, die viel Gutes tat und den Armen half, wo sie konnte.<sup>37</sup> Etwa um die Zeit, als Petrus in Lydda war, wurde sie krank und starb. Ihre Freunde bereiteten sie für das Begräbnis vor und bahnten sie in einem Zimmer oben im Haus auf.<sup>38</sup> Sie hatten jedoch gehört, dass Petrus sich im nahe gelegenen Lydda aufhielt, und schickten zwei Männer hin, die ihn baten: »Komm so schnell wie möglich zu uns!«<sup>39</sup> Petrus machte sich sofort mit ihnen auf den Weg. In Joppe angekommen, wurde er unverzüglich in den oberen Raum geführt. Viele Witwen waren gekommen, die weinten und ihm die Gewänder und Kleider zeigten, die Tabita für sie genäht hatte, als sie noch bei ihnen war.<sup>40</sup> Petrus schickte sie alle hinaus. Dann kniete er nieder und betete. Schließlich drehte er sich zu dem Leichnam um und sagte: »Tabita, steh auf.« Da öffnete sie die Augen! Als sie Petrus sah, setzte sie sich im Bett auf.<sup>41</sup> Er reichte ihr die Hand und half ihr aufzustehen. Dann rief er die Witwen und die anderen Gläubigen herein und zeigte ihnen, dass sie lebte.<sup>42</sup> Die Nachricht verbreitete sich schnell im ganzen Ort und es kamen viele Menschen zum Glauben an den Herrn.<sup>43</sup> Petrus blieb noch eine Weile in Joppe; er wohnte im Haus des Gerbers Simon.

\* Die Bibelzitate sind aus der Übersetzung „Neues Leben“ übernommen