

Sope Aluko («Black Panther»)

## «Perfektion führt zu Burnout»



Sope Aluko

Quelle: Instagram

Die nigerianische Schauspielerin Sope Aluko («Black Panther») rät, nicht der Perfektion nachzujagen. Die zweifache Mutter ermutigt stattdessen, «die Kraft der Gnade und Gottes Leichtigkeit fließen zu lassen».

«Die Idee der Perfektion ist das am meisten gewünschte Konzept», schreibt die nigerianische Schauspielerin Sope Aluko in einem «Instagram»-Beitrag. Die aus «Black Panther» bekannte Künstlerin beobachtet weiter: «Wir alle wollen Perfektion mit allen Mitteln erreichen. Oftmals führt dies jedoch zu Burnout und vielem mehr.»

Deshalb rät sie zu einem anderen Weg: «Ich ermutige uns alle, das Bedürfnis nach 'Perfektion' loszulassen. Es liegt Schönheit darin, unvollkommen zu sein. Die Kraft der Gnade Gottes mit Leichtigkeit fließen zu lassen, ist das Mächtigste, was

wir tun können. Der Weg, den Gott für uns vorgesehen hat, ist der perfektste.»

## «Es ist okay, emotional zu sein»

In einem weiteren Post spricht Sope Aluko über «Die Schönheit der Gefühle» und betont: «Es ist okay, emotional zu sein, und es ist okay, oft zu weinen. Im Laufe der Jahre wurde ich als zu emotional abgestempelt, und manche hielten mich für schwach oder zerbrechlich – was durch Gottes Gnade das Gegenteil ist.»

Und sie beobachtet: «Die Ironie ist, dass Gott alle unsere Tränen aufbewahrt und uns ermutigt zu weinen. Denn es ist nicht nur gesund zu weinen, sondern es ist auch die Art und Weise, wie wir unsere Emotionen ausdrücken können; anstatt sie in Flaschen abzufüllen, was sehr ungesund ist.» Dabei gehe es auch um Mitgefühl für andere. «Eine Welt voller Einfühlungsvermögen ist ein guter Ort.»

## «Das wahre GPS»

In einer anderen Social-Media-Nachricht erklärt Sope Aluko: «Sich von Gott leiten zu lassen, fühlt sich manchmal so schwierig an, aber irgendwie scheinen sich die Dinge immer zum Besten zu wenden, wenn ich mein ganzes Vertrauen in ihn setze. Sein Schutz und seine Macht sind das wahre GPS für das Leben. Er deckt uns und führt uns durch alles hindurch, denn nichts ist zu gross oder zu klein für ihn, um es zu bewältigen.»

Aus Sope Aluko spricht jede Menge Lebenserfahrung – in der Tat hat sie bereits viel von der Welt gesehen. Die Diplomantochter kam in Nigeria zur Welt und wuchs teilweise in Frankreich und Indonesien auf, da ihr Vater während seiner Laufbahn an verschiedenen Orten stationiert war. Neben ihrer Muttersprache Yoruba spricht sie Englisch, Französisch und Bahasa.

Gleichzeitig wird sie mittlerweile von der halben Welt gesehen. Nach Rollen in verschiedenen Filmen und TV-Serien spielte sie im Blockbuster «Black Panther» mit.

## «Drehpausen fast wie in der Gemeinde»

Die Unterbrüche an den Sets seien fast wie ein Gemeindebesuch gewesen, erinnert sich Sope Aluko. «Es fühlte sich familiär an, wie daheim. Es war nicht so, als würde ich mich mitten unter Stars bewegen, alle waren bodenständig und normal. Und in den Pausen sprachen wir darüber, wie wir zu Christus gefunden haben und die meisten hatten schon einmal ein Wunder mit Gott erlebt. Es war fast so wie in der Gemeinde.»

Ihre sozialen Medienplattformen nutzt Sope Aluko oft, um Bibelverse zu veröffentlichen. So publizierte sie einmal beispielsweise ein Bild, das sie mit der Christin und [«Black-Panther»-Co-Schauspielerin Angela Bassett](#) zeigt. Die beiden sprachen bei dieser Gelegenheit über die Güte Gottes, hält Sope Aluko in der Bildunterschrift fest.

*Zum Thema:*

[Glauben entdecken](#)

[Schauspielerin Letitia Wright: «Es ist schön, den Glauben an Jesus zu haben»](#)

[Schauspielerin Letitia Wright: Ihre Freude basiert nicht auf Erfolg, sondern auf Gott](#)

[«Es ist dein bester Entscheid»: Hollywood-Schauspielerin ruft zu Leben mit Jesus auf](#)

Datum: 31.05.2023

Autor: Daniel Gerber

Quelle: Jesus.ch / Christian Post / Instagram

Tags

[Film](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Promis](#)