

ISABELLA LUNDGREN:

”Jag tycker om min egen röst”

TEXT: SARA PALMQUIST FOTO: PETRUS IGGSTRÖM

Efter några tuffa år med alkoholmissbruk och ett bottenlöst bekräftelsebehov står hon nu stadigt – med en ny fyrbent familjemedlem, en vegansk livsstil och ett kommande album. Djurens Rätt har träffat jazzsångerskan **Isabella Lundgren**.

Vi ses på ett café på Kungsholmen i Stockholm, ett stenkast från där Isabella Lundgren bor med sambon och bandkollegan Daniel Fredriksson, hans dotter samt blandrashunden Kraken. Den sistnämnda är ett kärt nytillskott i familjen. Kraken hittades av några munkar på ett majsält i Rumänien. Alla syskon i hans valpkull var döda och munkarna tog med sig den medtagna lilla valpen till klostret, och lämnade honom sedan till organisationen Hundhjälpen. Och det var från dem som Isabella adopterade den idag pigga och glada hunden, som alltså fick namnet Kraken.

– Det passar in på honom. En krake är ju någon som är liten och rädd, men Kraken är även namnet på ett mytologiskt havsmonster – och precis så är han – ibland är han osäker och ynklig för att i nästa sekund vara rolig och vild, ett riktigt odjur. Jag rekommenderar alla som har tid och rum att adoptera en hund, för

det finns så många hundar där ute som behöver ett hem och dessutom ger de så mycket kärlek tillbaka. Kraken fyller mitt liv med mening, säger Isabella med ömhet i rösten.

Just mening, eller närmare bestämt sökandet efter mening, det är något som Isabella ofta återkommer till under vår intervju. Det är något som går som en röd tråd genom hela hennes liv. Redan i tidig ålder funderade hon just över: Vad är meningen med mitt liv? Isabella säger att hon brås på sin pappa som även han är en sökare. Det var han som under Isabellas uppväxt i Karlstad läste Dalai Lama och Nietzsche för henne, och som hon samtalade med om existentiella frågor. Och mamman i sin tur, hon spelade musik på hög volym och tog med Isabella på konserter. På det viset fick Isabella uppgögonen, eller i det här fallet öronen, för jazzen. Och så upptäckte Isabella sin egen röst

– Jag började sjunga och insåg att jag kunde använda rösten till att kommunicera med, och att jag tyckte om att göra





*"För mig är veganismen
som en pusselbit som
fick världen att bli hel."*

”Jag flydde in i ett väldigt destruktivt beteende och ett missbruk som tog över allt.”



Isabella Lundgren med adopterade Kraken. Han togs om hand av rumänska munkar innan han till slut kom till Isabella.

→ just det, så jag följde den känslan, säger hon.

Och den känslan förde Isabella till New York direkt efter gymnasiet, för att studera musik på The New School University. Hon var nitton år och sjöng vid sidan av studierna tillsammans med välkända namn som Gavin DeGraw och Mobys band The Little Death. Karriären tog fart. Men musiken fick rätt snart stark konkurrens i Isabellas liv – av alkoholen.

– Jag hade en obefintlig sjä vrespekt och självkärlek på den här tiden och det gjorde att jag sökte bekräftelse utifrån. Det tillsammans med min oförmåga att uttrycka sanningen om mitt liv och vem jag var, liksom den oerhörda tomhet och sorg jag kände inför världen, ledde till att jag föll in i ett väldigt destruktivt beteende och ett missbruk som tog över allt. Till slut hade jag ingenting kvar, säger hon.

Så småningom insåg Isabella att det krävdes en förändring. Hon packade sina väskor och följde hem till Sverige igen. Här började hon arbeta med sig själv. 23 år gammal gick hon med i Anonyma alkoholister, AA. Hon gick i terapi och läste det mesta hon kom över om psykologi och filosofi.

– Genom AA fick jag lära mig att formulera och kommunicera det som var

sant i mitt liv, det vill säga hur jag hade levt, hur jag mädde och hur jag kände. Jag fick lära mig att sätta gränser när det behövs. Och jag insåg att det där som kanske låter så klyschigt är så sant – att jag först måste acceptera och älska mig själv innan jag kan älska någon annan. Vägen tillbaka var krokig och lång, men sedan den 7 juni 2012 så har jag inte druckit en droppe, säger Isabella stolt.

Under den här tiden hade sökandet efter mening blivit allt starkare och Isabella lade den återupptagna musikkarriären på is för att istället börja studera teologi.

– Jag kände ett behov av att vara i ett meningsfullt sammanhang som värderade allvar. Ett sammanhang som värderade något annat än applåder och hur många skivor som sålts eller inte sålts. I kyrkan hittade jag just det och det hjälpte mig formulera ett nytt förhållningssätt till livet och till musiken, säger hon.

Fast musiken fanns ändå där hela tiden, och suget efter att göra en uppföljare till debutalbumet *It had to be you* blev allt större. Isabella tog en paus från teologi-

studierna och valde att åter satsa helhjärtat på musiken. 2014 släpptes albumet *Somehow life got in the way* som hyllades av kritikerna och som av Svenska Dagbladets musikrecensent Dan Backman beskrevs som ett av årets bästa album. Och det var däromkring som Isabella, efter att ha varit vegetarian i ett och ett halvt år, bestämde sig för att gå över till vegansk kost.

– Jag träffade en barndomsvän till mig som är vegan och hon tipsade om dokumentärfilmerna *Forks Over Knives* och *Earthlings*. Så jag gick hem och såg

dem och blev så berörd att jag efteråt rensade kylskåpet och slängde allt som inte var veganskt. Och på den vägen är det, säger Isabella.

Hon förklarar att hon tidigare hade uppfattningen att det skulle bli krångligt att vara vegan, att hon skulle få svårt att få i sig allt hon behövde. Men hon insåg snabbt att det snarare är var tvärtom.

– Faktum är att jag äter mycket bättre nu än när jag var vegetarian, och jämför du med när jag åt kött så äter jag hundra gånger bättre. Då var jag väldigt slarvig →

ISABELLA LUNDGREN VÄLJER

Tofu ✓ – Quorn

Rock – hiphop ✓

Storstad ✓ – småstad

Utekväll – **hemmakväll** ✓ (jag

har varit ute tillräckligt)

Hemlagat – **köpmat** ✓



”Det finns så många hundar där ute som behöver ett hem och dessutom ger de så mycket kärlek tillbaka.”



”Genom sökandet bibehåller vi ödmjukheten inför hur lite vi vet om oss själva och om andra.”

Isabella Lundgren

Ålder: 28 år

Bor: Stockholm

Familj: Sambon Daniel Fredriksson, hans dotter och hunden Kraken.

Gör: Sångerska i bandet Carl Bagge trio, där även sambon Daniel Fredriksson spelar trummor.

Aktuell med: Skivan *Where is home* som släpps i oktober, samt konserter.

Kuriosa: Isabella gillar att laga mat. Fast när hon ska ge Djurens Rätts läsare sina bästa mattips ligger fokus på gott och enkelt. ”Favoriterna är sötpotatis med salt och olja i ugn, vitkål – jag kan sitta och mumsa den rå – och avokado.”



→ med maten och kunde äta chips till middag, men efter att jag började äta vegetariskt och sedan veganskt så är jag mer noggrann med vad jag stoppar i mig och äter därmed nyttigare, säger hon.

Dessutom har det blivit mer njutningsfullt att äta nu, och framförallt mer meningsfullt, menar Isabella.

– Veganism är en livsstil och ideologi, det är ett ställningstagande som har förändrat och förstärkt den syn jag har på världen och den plats vi alla har här. För mig är veganismen som en pusselbit som fick världen att bli hel. Tidigare hade jag pratat om alla individers lika värde, i teorin alltså, men utan att praktisera det. Det fanns med andra ord en diskrepans innan, men när jag gick över till vegansk

kost så blev det på riktigt. Jag insåg än mer att det jag gör kan påverka och förändra, och det är en härlig och förlösande känsla. Vi kan alla påverka och förändra genom de val vi gör, säger hon.

Isabella beskriver sig själv som en person som ”ofta och gärna har hundra miljoner aktiviteter på gång”. Vid sidan av musiken sitter hon bland annat i chatten på en tjejjour samt arbetar som volontär på ett härbärge för hemlösa.

– Jag vill använda mig av de förmågor jag har och engagera mig i frågor som jag tycker är viktiga. Hjälpa andra så gott jag kan. Visst gör jag det även för mitt eget välmåendes skull men det gör ju bara det hela ännu bättre, att vi alla vinner på att göra bra saker för varandra, säger hon.

Isabella tar en klunk av kaffet som hon dricker svart, chiapuddingen som hon beställde är sedan länge uppäten. Det börjar bli dags att avrunda intervjun och gå hem och hämta Kraken som ska få vara med och förgylla bilderna vid fotograferingen. I oktober kommer nya albumet *Where is home*, som inte så förvånande handlar om sökandet efter mening.

– Jag hoppas att jag aldrig kommer till ro med sökandet, för det är utgångspunkten för mig. Sökandet gör att jag försöker se allt ur så många perspektiv som möjligt, förstå det från alla håll. Jag vill ifrågasätta. Genom sökandet bibehåller vi ödmjukheten inför hur lite vi vet om oss själva och om andra. ♥