

## Meine Musik und ich

Ich bin Lea LaDoux, Sängerin und Songwriterin aus Karlsruhe, mit Vorliebe für dunkel-warme Sounds und ungewöhnliche Harmonien. Meine Musik ist Pop mit elektronischen Einflüssen und kreiert eine Mischung aus zarten, träumerischen Klavierklängen und kämpferischen, treibenden Synth-Sounds. Sie klingt wie eine Mischung aus Ellie Goulding, Birdy und Imogen Heap mit einer kleinen Prise Billie Eilish.

## Big girls don't cry?

In einer Welt in der tiefliegende Selbstunsicherheiten, Selbstzweifel und Ängste keinen Platz zu haben scheinen, möchte ich mit meinen Texten genau dafür Raum und ein Bewusstsein schaffen. Insbesondere Frauen stehen durch viel zu hohe, widersprüchliche Ansprüche unserer Gesellschaft unter enormem Druck. Sie sollen intelligent, leistungsfähig, jung und schön sein, gleichzeitig eine gute Ehefrau und Mutter, die Kochen und Putzen als vollständige Erfüllung erlebt. Sie sollen eine Meinung haben und selbstbewusst sein, aber bitte doch meistens höflich den Mund halten, lächeln und sich anpassen. Das Gefühl, nie gut genug sein zu können, ist erdrückend. Musik ist für mich ein Ventil für diese Art von Gefühlen und ich weiß, dass sie das für viele Menschen sein kann, ungeachtet ihres Geschlechts und der Ursache solcher Gefühle. Ich möchte Menschen, die wie ich mit Selbstzweifeln und Ängsten kämpfen, eine Stimme und einen ermutigenden Soundtrack geben. Es ist so wertvoll, wie Musik verbinden kann.

In meinen Texten gehe ich genau auf diese Themen ein, um das Ungleichgewicht in unserer Gesellschaft zu verdeutlichen. Ich zeige meine verletzte Seite, weil ich glaube dass es vielen Menschen ähnlich geht.

## Von der Kirchenbank auf die Bühne

Musik war in meiner Familie schon immer sehr präsent und alltäglich. Jeden Sonntag war ich mit meiner Familie in der Kirche musikalisch aktiv und sang im Kirchenchor mit, begleitete am Klavier oder spielte Posaune im Posaunenchor. Es dauerte nicht lange, bis ich im Alter von 19 Jahren den Weg zum Songwriting fand: An einem Samstagabend in der Adventszeit 2009 saß ich in der Kirche bei einem alljährlichen Chorkonzert etwas abseits von den anderen Zuhörern oben auf der Empore in der Dunkelheit. Längere Zeit war ich nicht mehr dort gewesen. Ich konnte von meinem Platz aus nicht sehen, was sich unten am Altar abspielte, es war dunkel um mich herum und ich lauschte nur den Klängen der Blechblasinstrumente. Gänsehaut machte sich auf meiner Haut breit und ich genoss jede einzelne Sekunde. Meine Seele war in diesem Moment so präsent und unabgelenkt bei der Musik, dass mich die Töne und Klänge plötzlich in meine Kindheit zurück versetzten, wo ich im Grundschulalter in genau dieser Kirche meinen ersten Solo-Gesang Auftritt mit Band gehabt und damit meine ersten eigenen musikalischen Schritte als Sängerin gemacht hatte. Die kleine 9-jährige Lea stand vor mir in ihrem Kleid, das Mikrofon fest umklammert, weiche Knie vom Lampenfieber, ein paar zittrige Töne und so viel Hingabe in den Augen. Mir kamen die Tränen und mir lief ein Schauer über den Rücken. Weil ich schon damals Sängerin mit eigenen

Songs werden wollte, mich bis dato aber nie getraut hatte. In diesem Moment wurde mir klar, dass ich meinen Traum vom Singen und Songsschreiben endlich verfolgen muss – es endlich anpacken werde.

So ging ich los, schrieb unendlich viele Songs, spielte auf vielen kleinen und großen Bühnen und veröffentlichte 2017 mein erstes Album in dem ich mich mit den Themen Ängste und Selbstzweifel beschäftigte. Es folgten weitere Singles und EPs. Doch je mehr ich spielte und veröffentlichte, desto größer wurden die Selbstzweifel und Ängste und es schien, als verstrickte ich mich mehr und mehr in mir selbst, dem Druck von innen und von außen.

## **Der Kampf gegen mich selbst**

Um mich zu professionalisieren buchte ich 2021, nur 7 Wochen nach der Geburt meines ersten Kindes, ein Social-Media-Coaching, in dem ich innerhalb eines Jahres lernen sollte, wie ich online mit meiner Musik erfolgreich werde. Zwischen Spucktüchern, Geburtsverletzungen und Windeln versuchte ich die mir aufgetragenen Aufgaben umzusetzen und bereitete jeden Tag mindestens einen Social Media Beitrag vor. Dass ich das allein zeitlich auf Dauer nicht schaffen konnte, war bereits vorprogrammiert. Die seelische Belastung, die diese intensive Social Media Nähe für mich bedeutete, war aber weitaus größer. Monatelang setzte ich mich jeden Tag meiner Angst vor der Bewertung anderer komplett aus und hatte das Gefühl, nicht vorwärts zu kommen. Ich fing an, mich noch härter mit anderen zu vergleichen und schnitt in meinem eigenen Bewertungssystem immer schlechter ab. Irgendwann hatte ich das Gefühl, gar nichts mehr zu können und dass meine Musik überhaupt nichts taugt.

2022 überkamen meine Ängste mich dann mit einer solchen Wucht, dass ich das Coaching abbrechen musste, in ein tiefes Loch fiel und ich für einen kurzen Moment nach all den Jahren wirklich aufgegeben habe. Ich wusste nicht, ob ich jemals wieder eigene Songs schreiben werde.

In dem Moment wo ich meinen Traum ernsthaft aufgab, fühlte es sich erstmal so an als hätte mir jemand eine riesige, erdrückende schwarze Wolke, die jahrelang über mir flog, einfach abgenommen. Ich fühlte grenzenlose Erleichterung. Doch nach einiger Zeit musste ich feststellen, dass die dunkle Wolke immer noch irgendwo um mich herum schwebte und nun auch wieder näher kam. An einem regnerischen Morgen wachte ich plötzlich weinend auf und konnte nicht aufhören zu weinen. Wir saßen am Frühstückstisch und ich versuchte, meine Tränen zu unterdrücken, doch es brach immer wieder aus mir heraus. Die Tränen liefen und es regnete draußen in Strömen. Ich sah durch meine Tränen in die verwunderten Augen meiner 1 jährigen Tochter, für die ich ein Vorbild und psychisch gesund sein wollte, und ich wusste dass ich mein Trauma nicht einfach unter den Teppich kehren kann. So einfach ist es nicht.

## **Der Angst zum Trotz**

Also suchte ich mir therapeutische Hilfe. Unsicher und verängstigt saß ich einige Wochen später vor der ersten Sitzung im Wartebereich der Praxis und fragte mich, ob das der richtige Weg ist.

Das hochwertige Mobiliar wirkte auf mich so, als gingen hier nur reiche Menschen ein und aus und ich fühlte mich völlig fehl am Platz. Doch dann öffnete sich die Türe, ein etwas älterer Mann lächelte mir entgegen und es breitete sich ein warmes Gefühl in meinem Bauch aus. Ich hatte mich nicht getäuscht. Mein Therapeut nahm sich mehrere Stunden Zeit für mich und stellte mir hunderte Fragen. Er hatte mich direkt durchschaut und wusste, dass ich eigentlich zur Musik gehöre und die Musik zu mir. Als ich aus der Praxis zurück zu meinem Auto lief, war ich buchstäblich einige Centimeter größer und wusste, dass dies der Beginn meiner Reise zurück zur Musik und zurück zur 9-jährigen Lea mit weichen Knien und erfülltem Herz auf der Bühne ist. Dieses warme Gefühl, als ich mit offenen Armen empfangen und wieder aufgebaut wurde, möchte ich mit meiner Musik und meinen Texten unbedingt transportieren und weitergeben.

Ich weiß nun mehr als je zuvor, dass die Musik einen sehr großen Teil von mir ausmacht und ich mich auch trotz meiner Ängste nicht davor verstecken kann. Am Ende ist es für mich auch ein Geschenk, über meine Erfahrungen zu singen, sie dadurch zu verarbeiten und so einen Dialog für andere öffnen zu können. Ich gehe meinen Weg und schreibe nun an meinem zweiten Album. Dieses mal lasse ich mich von der Angst und den Zweifeln nicht mehr unterkriegen. Für 2024 sind neben meiner Albumproduktion auch Konzerte geplant.

Wenn du wissen möchtest, wie es weiter geht und mich auf der Reise zum zweiten Album begleiten möchtest, bist du herzlich eingeladen meinen Newsletter zu abonnieren.

#### Pressestimmen:

*„Die Liebe zur Musik sitzt bei ihr selbst in den Haarspitzen und sorgt bei uns für Gänsehaut. Eine Stimme, die seidig glänzend einen Raum erfüllt und ein Harmoniegefühl, das, wie eine Ballerina, anmutig durch die Welt tanzt.“ (Jenny Lippmann, [szenik.eu](http://szenik.eu), August 2017)*

*"Genuine" ist ein tolles Album (mit wunderbar ausgereiften Songs) und sowas von konkurrenzfähig auf dem (inter)nationalen Markt - da sind jede Menge veritable Hits drauf! (Toby Frei, ka-news, Oktober 2018)*

**Lea LaDoux kann Solo** (Piano, Synthesizer & Backing Track),  
**als Duo** (+ Bass)  
**oder als Trio** (+Schlagzeug) **auftreten.**  
**Außerdem kann optional ein eigener Sound Techniker engagiert werden.**