

An aerial photograph of a coastline at dusk. The sea is dark blue, and the sky is a deep, dark blue with some lighter clouds. A thin, horizontal orange line is visible in the upper left quadrant of the image.

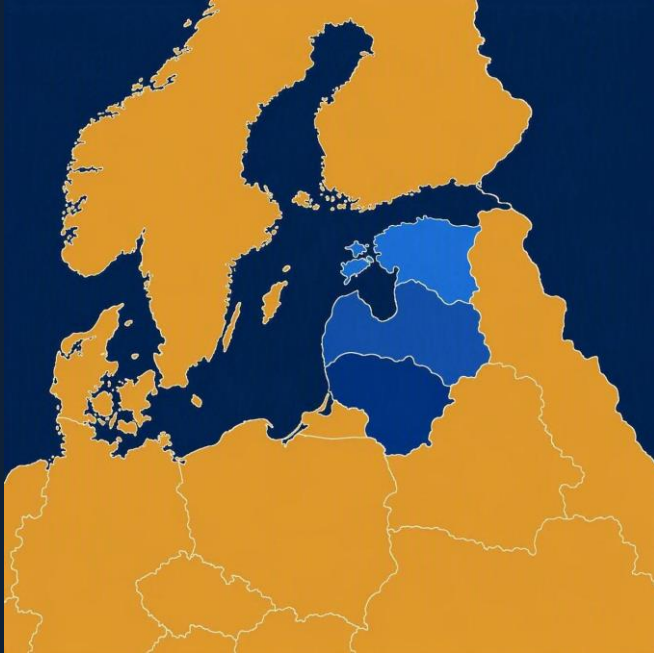
Die baltischen Staaten

Geographie und aktuelle politische Situation

Estland · Lettland · Litauen | Stand: September 2026



Das Baltikum auf der Karte



Schematische Darstellung, nicht maßstabsgetreu.

■ Estland

Nördlichster der drei Staaten, gegenüber von Finnland am Finnischen Meerbusen.

■ Lettland

Mittellage mit der Rigaer Bucht; Landbrücke zwischen Estland und Litauen.

■ Litauen

Südlichster Staat, grenzt an Polen, Belarus und die russische Exklave Kaliningrad.

Rund 1.500 km Ostseeküste im Westen, im Osten die EU- und NATO-Außengrenze zu Russland und Belarus.

Drei Länder auf einen Blick

Estland

Hauptstadt: **Tallinn**

Fläche: **45.228 km²**

Bevölkerung: **1,34 Mio.**

Größte Städte: Tallinn 453.000 ·

Tartu 97.000

Lettland

Hauptstadt: **Riga**

Fläche: **64.589 km²**

Bevölkerung: **1,89 Mio.**

Größte Städte: Riga 589.000 ·

Daugavpils 77.000

Litauen

Hauptstadt: **Vilnius**

Fläche: **65.300 km²**

Bevölkerung: **2,82 Mio.**

Größte Städte: Vilnius 619.000 ·

Kaunas 304.000

Zusammen rund 6,0 Mio. Einwohner auf 175.000 km² — alle drei seit 2004 in EU und NATO, alle im Euro-Raum.

Größenvergleich mit ausgewählten deutschen Bundesländern

Estland

Fläche: **45.228 km²**

Bevölkerung: **1,34 Mio.**

Lettland

Fläche: **64.589 km²**

Bevölkerung: **1,89 Mio.**

Litauen

Fläche: **65.300 km²**

Bevölkerung: **2,82 Mio.**

Niedersachsen

Fläche: **47.710 km²**

Bevölkerung: **8,09 Mio.**

Mecklenburg- Vorpommern

Fläche: **23.295 km²**

Bevölkerung: **1,61 Mio**

Bayern

Fläche: **70.550 km²**

Bevölkerung: **13,43 Mio.**

Baltische Staaten zusammen rund 6,05 Mio Einwohner auf 175.000 km²

NdS + MVP + BY zusammen rund 23,13 Mio Einwohner auf 141.500 km²

Lage: Ostseeküste an der EU-Außengrenze

Ostsee im Westen

Rund 1.500 km flache Küste mit Dünen, Nehrungen und Schären; Estland zusätzlich am Finnischen Meerbusen.

Grenze zu Russland und Belarus

Estland und Lettland grenzen im Osten an Russland, Lettland und Litauen an Belarus — zugleich EU- und NATO-Außengrenze.

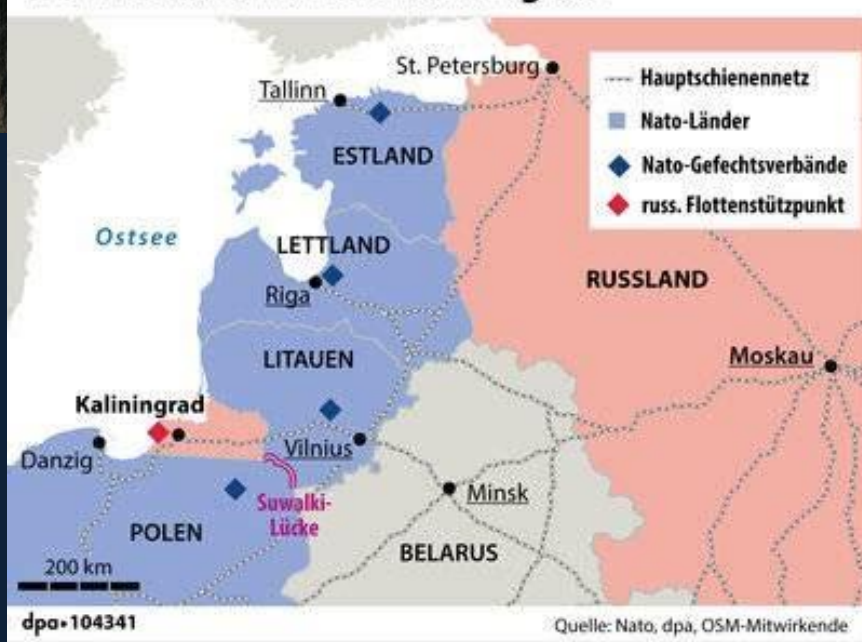
Flach, waldreich, dünn besiedelt

Höchste Erhebung unter 320 m; über 50 % Wald- und Moorflächen, rund 34 Einwohner je km².



Die Suwałki-Lücke: 65 Kilometer Verwundbarkeit

Die russische Exklave Kaliningrad



64–65 km

schmalster Landkorridor zwischen Kaliningrad und Belarus
— die einzige Landverbindung des Baltikums zur übrigen NATO.

Kritische Infrastruktur

Via Baltica, Rail Baltica und die Stromleitung Harmony Link verlaufen durch den Korridor.

Abschreckung vor Ort

NATO-Kampfgruppe bei Bemowo Piskie; Polen baut mit dem „Ostschild“ 700 km Befestigungen und gibt rund 4,3–4,7 % des BIP für Verteidigung aus.

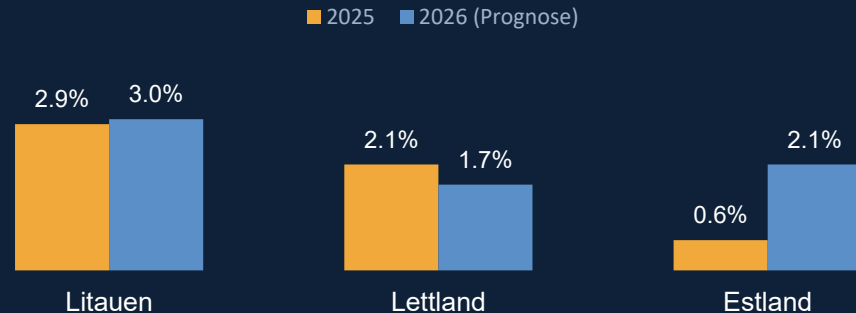
Quellen: Baltic Monitor; IISS-Analyse 08/2026; Lansing Institute 2025

Wirtschaft und Energie: Abkopplung geglückt, Wachstum zieht an

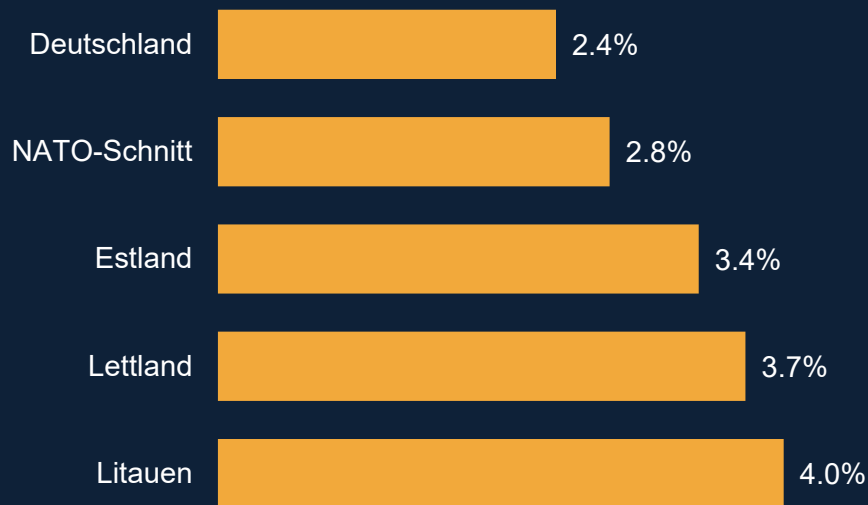


7. Februar 2025: Abschied vom russischen Stromnetz

Die drei Staaten trennten sich vom sowjetisch geprägten BRELL-Verbund und synchronisierten sich einen Tag später mit dem kontinentaleuropäischen Netz. Kosten des Programms: rund 1,6 Mrd. €, zu etwa 75 % aus EU-Mitteln. Der Übergang verlief ohne Ausfälle — beschädigte Seekabel zeigen aber neue Risiken.



Sicherheit: Spitzenreiter bei den Verteidigungsausgaben



Warum so hoch?

2025 erreichten erstmals alle 32 NATO-Staaten die 2-Prozent-Marke; die Baltikum-Staaten liegen weit darüber.

Neues Ziel des Gipfels in Den Haag: 5 % des BIP bis 2035 (3,5 % Kernverteidigung + 1,5 % verteidigungsnahe Projekte).

Estlands Koalition hat mindestens 5 % des BIP bereits vertraglich festgeschrieben.

Gesellschaft, Minderheiten und Ausblick

≈ 887.000

Menschen russischer Volkszugehörigkeit lebten 2023 in den drei Staaten — gegenüber rund 1,7 Mio. im Jahr 1989.

20,2 %

Anteil in Estland (rund 276.000, Schätzung 2026), konzentriert in Tallinn und Ida-Viru; in Lettland etwa ein Viertel, in Litauen rund 5 %.

Integration als Wahlthema

Sprachenpolitik, Staatsbürgerschaft und die Nähe zum Krieg prägen die Debatte, besonders vor der lettischen Wahl im Oktober 2026.

Fazit: Wirtschaftlich und energiepolitisch haben sich die baltischen Staaten vom russischen Einfluss gelöst und investieren so stark in Verteidigung wie kaum ein anderer NATO-Partner. Innenpolitisch bleiben sie jedoch von fragilen Koalitionen und einem dichten Wahlkalender geprägt.

Innenpolitik: instabile Koalitionen, dichter Wahlkalender

Estland

Minderheitsregierung

Premier Kristen Michal (Reformpartei/Eesti 200) verlor im August 2026 nach zwei Übertritten die Mehrheit (50 von 101 Sitzen). Ülle Madise wurde am 2. September 2026 zur Präsidentin gewählt; Parlamentswahl im Frühjahr 2027.

Lettland

Übergangskabinett vor der Wahl

Nach dem Bruch der Koalition trat Evika Siliņa im Mai 2026 zurück; seit dem 18. Mai regiert Andris Kulbergs mit 66 Stimmen und vier Parteien. Saeima-Wahl am 3. Oktober 2026.

Litauen

Regierungswechsel 2026

Auf Inga Ruginienė (Sozialdemokraten, ab September 2025) folgte am 14. Juli 2026 Mindaugas Sinkevičius als Premier; Präsident bleibt Gitanas Nausėda.

Das Memelland – ehemalige Nahtstelle zwischen Ost-Preußen und Litauen



Aus dem ehemaligen Ostpreußen wurde zum großen Teil die russische Exklave Kaliningrad, das Memelland wurde litauisch, der Rest ging an Polen



Deutsche Spuren im ehemaligen Memelland



Ännchen von Tharau Denkmal, Klaipeda
"Ännchen von Tharau" ist der Titel eines volkstümlichen Liedes aus Ostpreußen. In diesem Lied wird die Tochter Anna des Tharauer Pfarrers besungen. Der **Simon-Dach-Brunnen** und das **Ännchen von Tharau Denkmal** auf dem Theasterplatz zählen zu den Wahrzeichen Klaipedas.

Theaterplatz in Klaipeda (Memel)



Deutsche Spuren auch auf der kurischen Nehrung – Nidden / Nida



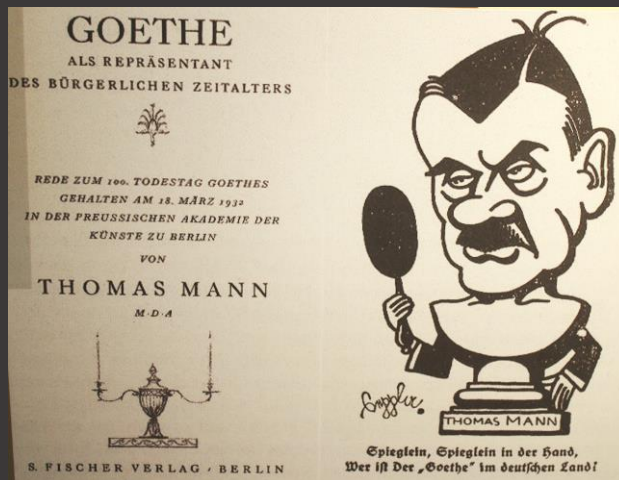
Auf dem Friedhof in Nidden



Das „Thomas-Mann-Haus“ in Nidden/Nida



Exponate aus dem Thomas-Mann-Haus



„In diesem Werk meiner siebzig Jahre habe ich mich am meisten von meinem Leben, meinem tiefsten Selbst mit einer Art von wilder Rücksichtslosigkeit, einer Aufgewühltheit, die ich nie vergessen werde, dahingegeben. Es ist das leidenschaftlichste meiner Bücher.“
Thomas Mann

Hier bin ich, alter Gast im alten
Heim, das um neuen Zwecken dient.
Sie bin Herr Professor Alfredus, und
Nidder und seinen Brüdern, und Heuel
und Lihnen, zu tiefst dankbar für
alles, was Sie für die Andenken meines
Vaters, für die deutsche Literatur, und
für den Geist Europas in dieser schweren
Zeit, getan haben und tun!

Ernst Mann Borgers

Die Parnidis-Wanderdüne unweit der Grenze zu Russland

